

UNIDAD II

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2.1.- Diferencia entre emoción y sentimiento.

2.2.- Sentimientos básicos.

2.3.- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

2.4.- Sentimientos que promueven el desarrollo humano.



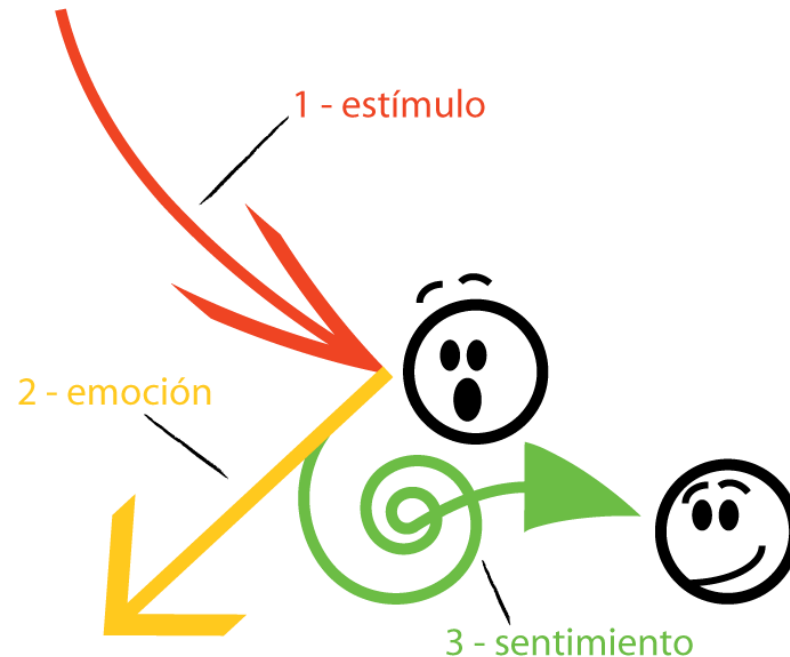
EMOCION

- La palabra emoción deriva del latín *emotio*, que significa “movimiento”, “impulso”.
- Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.



Conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación

- Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.



El mecanismo fisiológico de las emociones

- 1- Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas.
- 2- Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.
- 3- Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.
- 4- Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo.
- 5- Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos.



tipos de emociones

Personales	Sociales:	Espirituales y Estéticos:
<p>Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.</p>	<p>Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de amistad.</p>	<p>Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello....</p>





SENTIMIENTOS

- Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).



La palabra "**sentimiento**" está formada con raíces latinas y significa "acción o resultado de percibir una sensación".

Características

- Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas. Se asocian poco con la conducta motora pero si con el pensamiento y la imaginación.
- cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.



Clasificación:

Sensibles:	Vitales:	Psíquicos o Anímicos:	Espirituales:
<p>Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor...)</p>	<p>Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión...)</p>	<p>Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.</p>	<p>La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.</p>





DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

@psicoeducacion

LAS EMOCIONES SON:

- 1 Son estados físicos que surgen de un estímulo externo.
- 2 Precede al sentimiento.
- 3 Puede ser observada fácilmente por otros.
- 4 Aparecen de forma brusca y son intensos.
- 5 Son estados afectivos pasajeros.
- 6 Son estados afectivos pasajeros.

Las emociones básicas son:



Alegria



Miedo



Desagrado



Ira



Tristeza

LOS SENTIMIENTOS SON:

- 1 Permiten a las personas ser conscientes de su estado anímico.
- 2 Son posteriores a la emoción.
- 3 No son fáciles de observar por otras personas.
- 4 Se presentan con intensidad moderada
- 5 Están vinculados a la dinámica cerebral: Determinan las reacciones de una persona.

Algunos sentimientos son:



Celos



Confianza



Gratitud



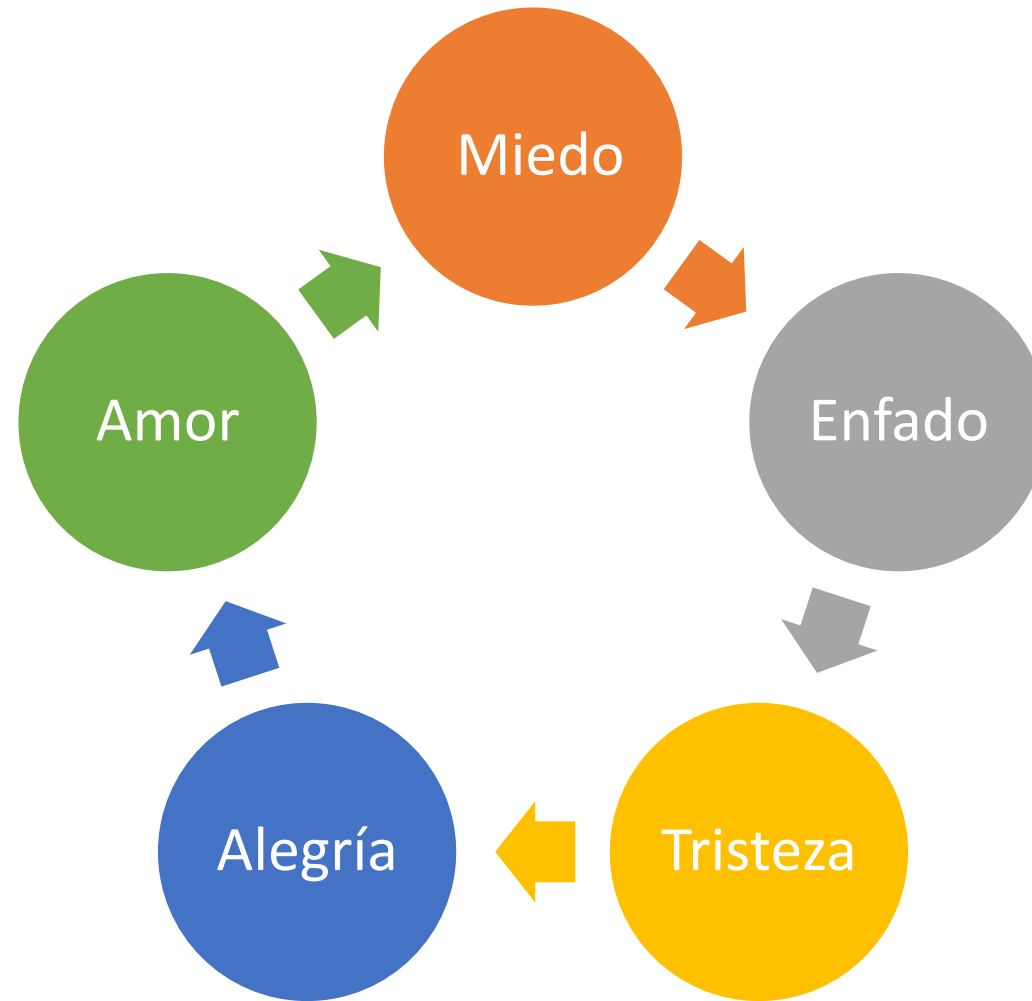
Amor

SENTIMIENTOS BASICOS

- “Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.”
- Elizabeth Kubler-Ross,

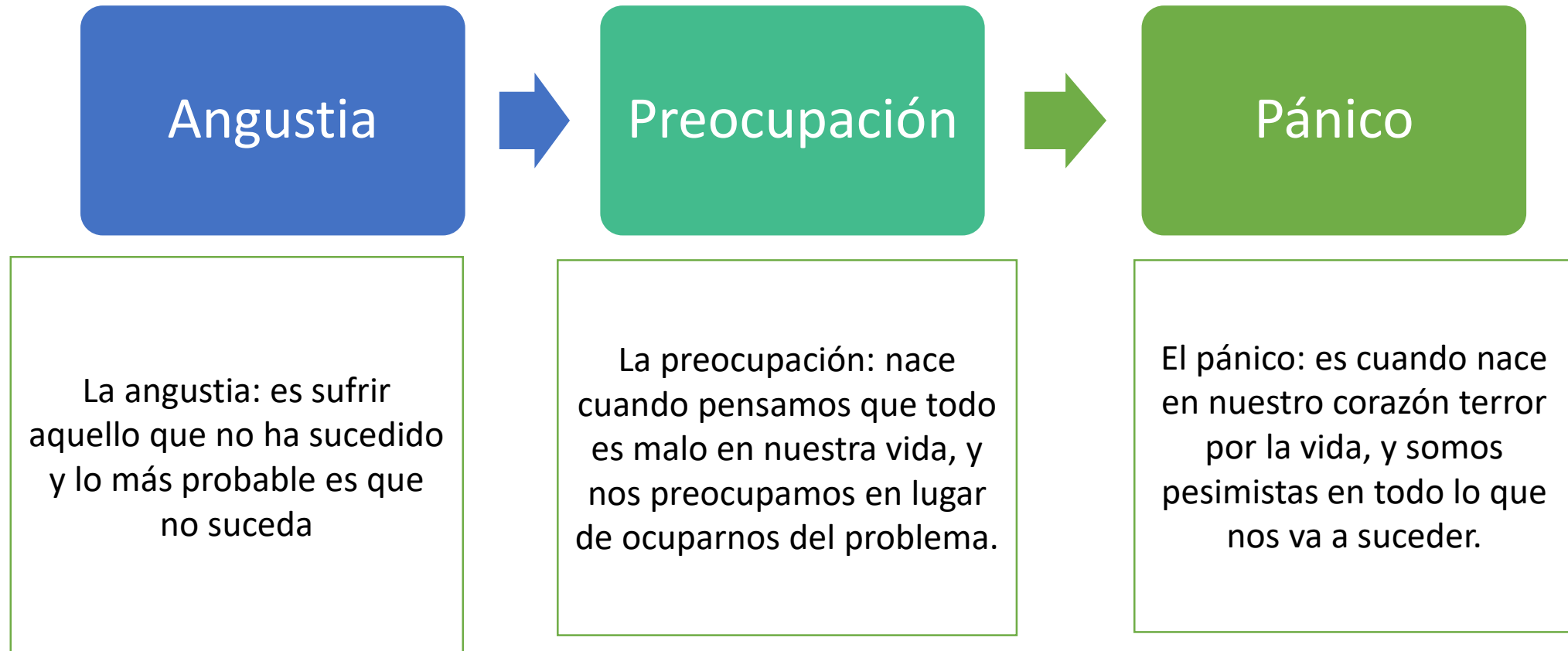


Cinco sentimientos básicos



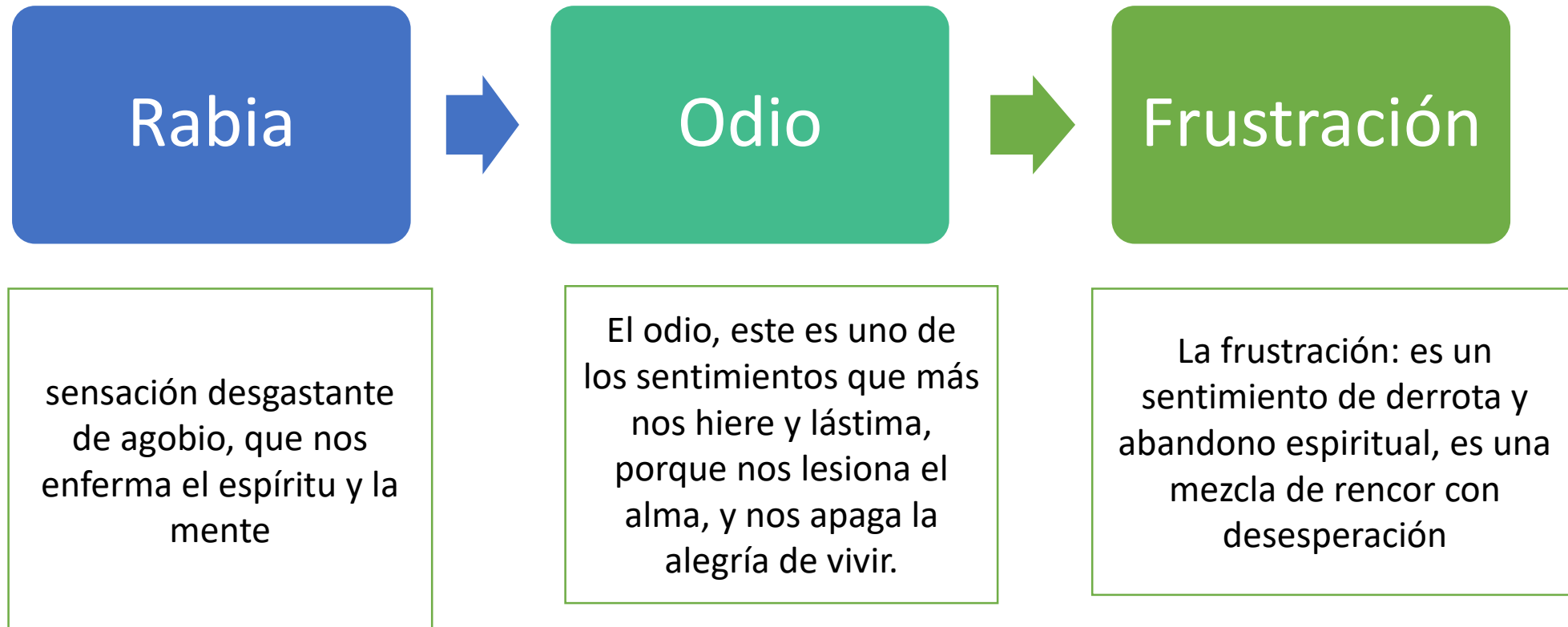
Miedo

- Lo conforman: Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.



Enfado

- Lo nutren: Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.



La Tristeza

La melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.

La Tristeza, cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio.



Alegría.

GOZO

Es esa felicidad anticipada;
es saber paladear nuestra
existencia



Paz

Nace de la unión de mente y
espíritu, y viene a nosotros al
ser congruentes con lo que
decimos, pensamos y
hacemos.

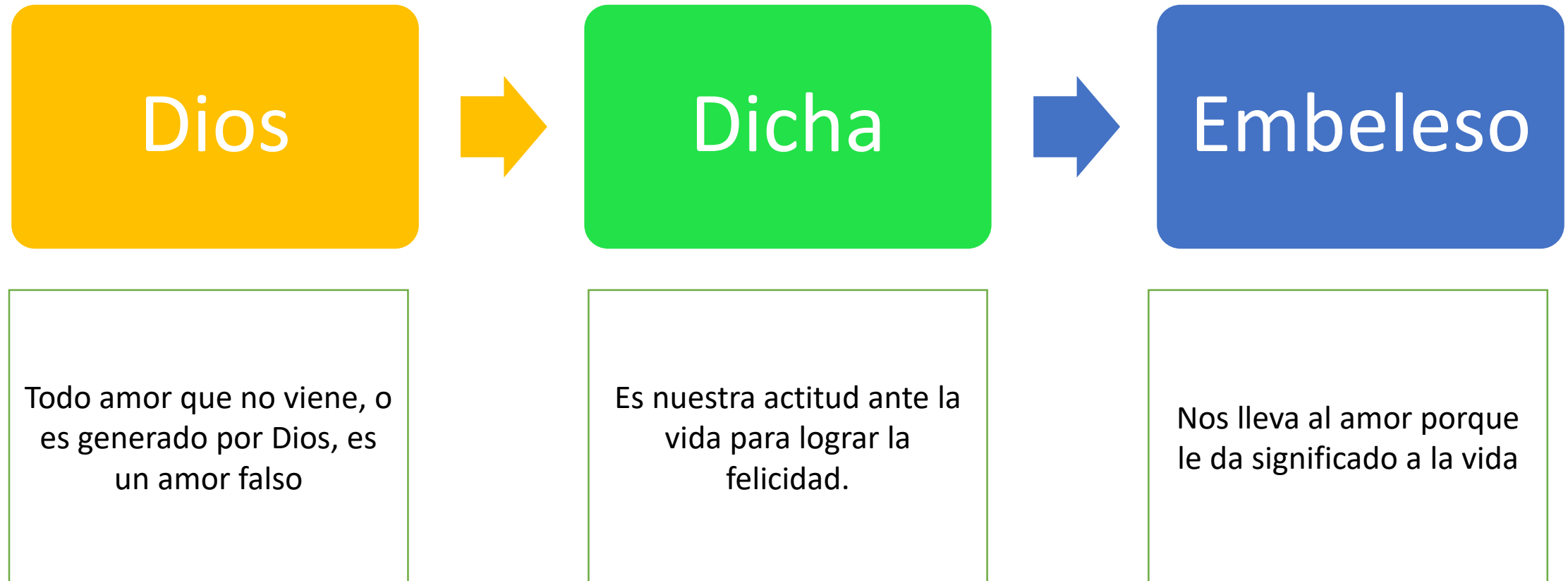


Armonía

La tenemos cuando están
equilibrados en conjunto
nuestros sentimientos



¡El Amor!.



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.



Inseguridad

- *“Que ser valiente no salga tan caro que ser cobarde no valga la pena”*
- Terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.



Primeros años

- Erik Erikson, psicólogo y sociólogo alemán, postuló en su teoría del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado.



Asocial- égotatra

Desvalorización	Mecanismos de defensa
<p>Comportamiento excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.</p>	<p>Ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás.</p>



Reestructuración

- ➔ • Los pensamientos negativos hacia uno mismo
- ➔ • El miedo a ser defraudados
- ➔ • No conseguir los deseos



Necesidad de Reconocimiento

- *“Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”*
- El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.
- El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien.

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Estar demasiado pendiente del reconocimiento, se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada.

Los mitos populares y los consejos de las abuelas siempre aconsejan que si se quiere lastimar a alguien hay que “matarlos con la indiferencia”.

Miedo a ser uno mismo

- *“Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”*
- El inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor, pero inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos.



Incapacidad de cambiar

- *“Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”*



El filósofo griego Heráclito de Efeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas.

Los pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.



Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

Ansiedad

- *“Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”*
- Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.
- La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

La ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

- La psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal



Admiración: cuando contemplamos a algo o alguien de forma positiva.

Afecto: Es una sensación placentera al conectar con alguien.

Optimismo: Percibimos la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.

Gratitud: Sentimos agradecimiento por alguien.



Satisfacción: Una sensación de bienestar por algo que ha ocurrido.

Amor: Un sentimiento complejo que expresa lo mejor de nosotros mismos.

Agrado: Algo nos produce gusto.

