

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo

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

EMOCIONES

Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora

LA EMOCIONES Y EL SISTEMA NERVIOSO

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:

- - actividad cardíaca y vascular.
- - la respiración.
- - Músculos expresivos de la cara

MECANISMO DE LA EMOCIÓN

- 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.

EMOCIONES

- Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se pueden estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:
 - - La tensión arterial.
 - - El ritmo respiratorio.
 - - El diámetro pupilar.
 - - El reflejo psico-galvánico o resistencia eléctrica de la piel.
 - - El contenido de glucosa en la sangre.

TIPOS DE EMOCIONES

- 1- **Personales:** Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
- 2- **Sociales:** 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.**
- 3- **Espirituales y Estéticos:** 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.

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)
- 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

CLASIFICACION DE SENTIMIENTOS

- **Sensibles:** Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor)
- **Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión)
- **Psíquicos o Anímicos:** Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.
- **Espirituales:** 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.

Diferencias entre emociones y sentimientos

- Son modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio.
- La manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento.
- Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son:
 - - Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.
- Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

Diferencias entre

EMOCIÓN

- Reacción a un estímulo
- Inconsciente e inmediata
- Corta
- Antes que la razón
- Universales
- Más intensas
- Llevan a actuar

SENTIMIENTO

- Estado de ánimo estable
- Consciente y progresivo
- Largo
- Tras interpretar y pensar
- Individuales
- Menos intensos pero más profundos
- Llevan decidir y vivir de una manera

EMOCIONES

VS.

SENTIMIENTOS

Son transitorias y con una intensidad mayor.

De larga duración, más complejos y menos intensos.

Aparecen rápido y son inconscientes.

Son más lentas y conscientes.

Aparecen primero.

Aparecen después, sin emoción no hay sentimiento.

Son reacciones Psicofisiológicas.

Interpretación de las reacciones emocionales.

EMOCIONES	SENTIMIENTOS
ALEGRÍA	AMOR
ENFADO	GENEROSIDAD
MIEDO	ESPERANZA
TRISTEZA	AFECTO
SORPRESA	ADMIRACIÓN
ASCO	ORGULLO