



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

MVZ. SEDANO

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

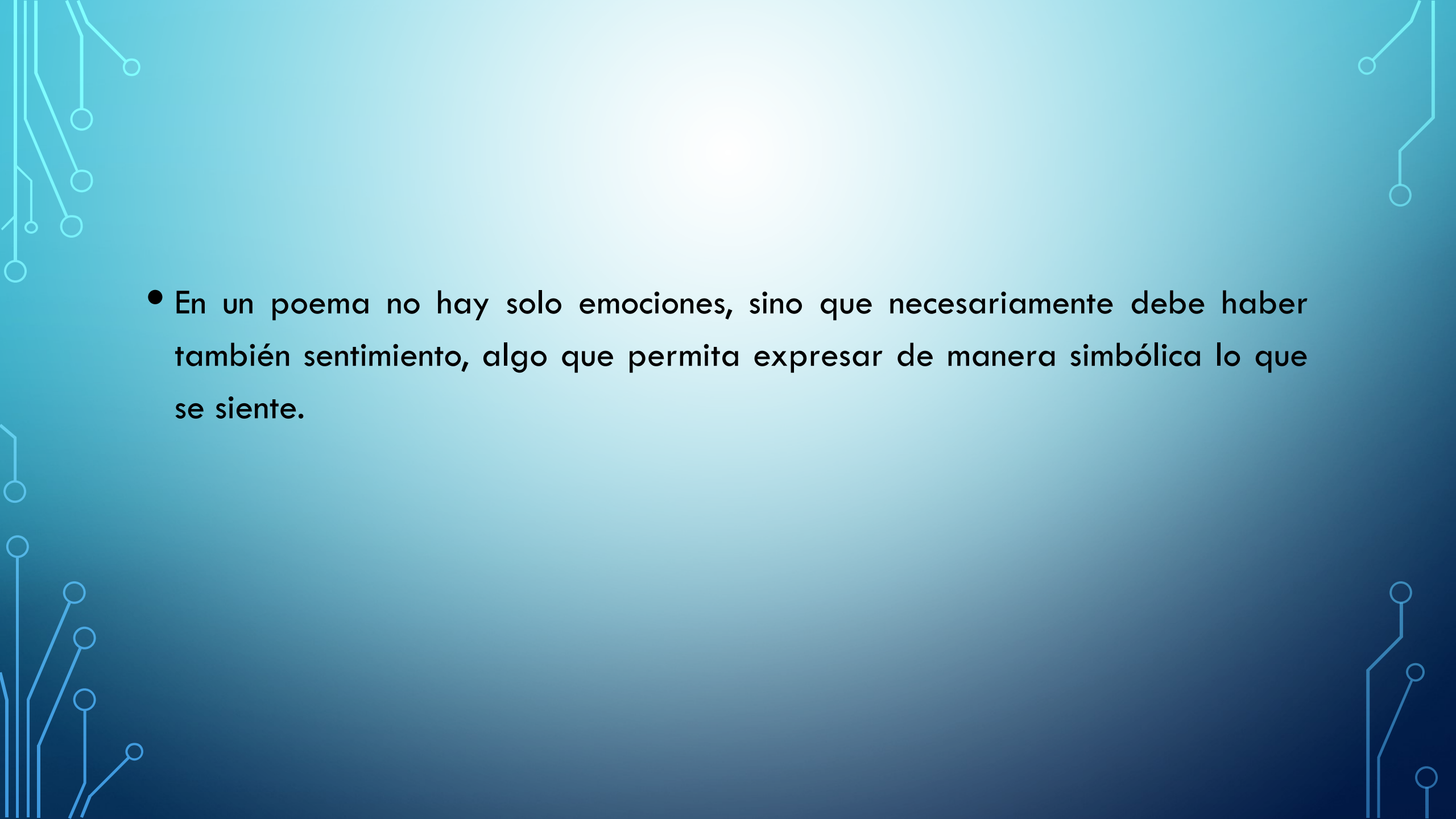
- Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como la visión de una araña) o interno (como un recuerdo acerca de los años de infancia).
- Eso significa que una emoción es lo que es generado por el sistema límbico del cerebro cuando los grupos de neuronas relacionados con ciertas experiencias, de manera que estamos predispuestos a actuar de cierto modo.

¿QUÉ ES UN SENTIMIENTO?

- Un sentimiento es similar a una emoción y está muy relacionado con el sistema límbico, pero **además de esta predisposición espontánea, incontrolable y automática, incluye la evaluación consciente** que hacemos de esta experiencia. Es decir, que en un sentimiento hay una valoración consciente de la emoción y de la experiencia subjetiva en general.

- Las obras de arte, por ejemplo, son la caracterización clásica de los sentimientos, porque son sublimaciones abstractas de las emociones



- 
- The background is a light blue gradient. In the corners, there are decorative white lines resembling a circuit board or neural network, with small circles at the end of the lines.
- En un poema no hay solo emociones, sino que necesariamente debe haber también sentimiento, algo que permita expresar de manera simbólica lo que se siente.

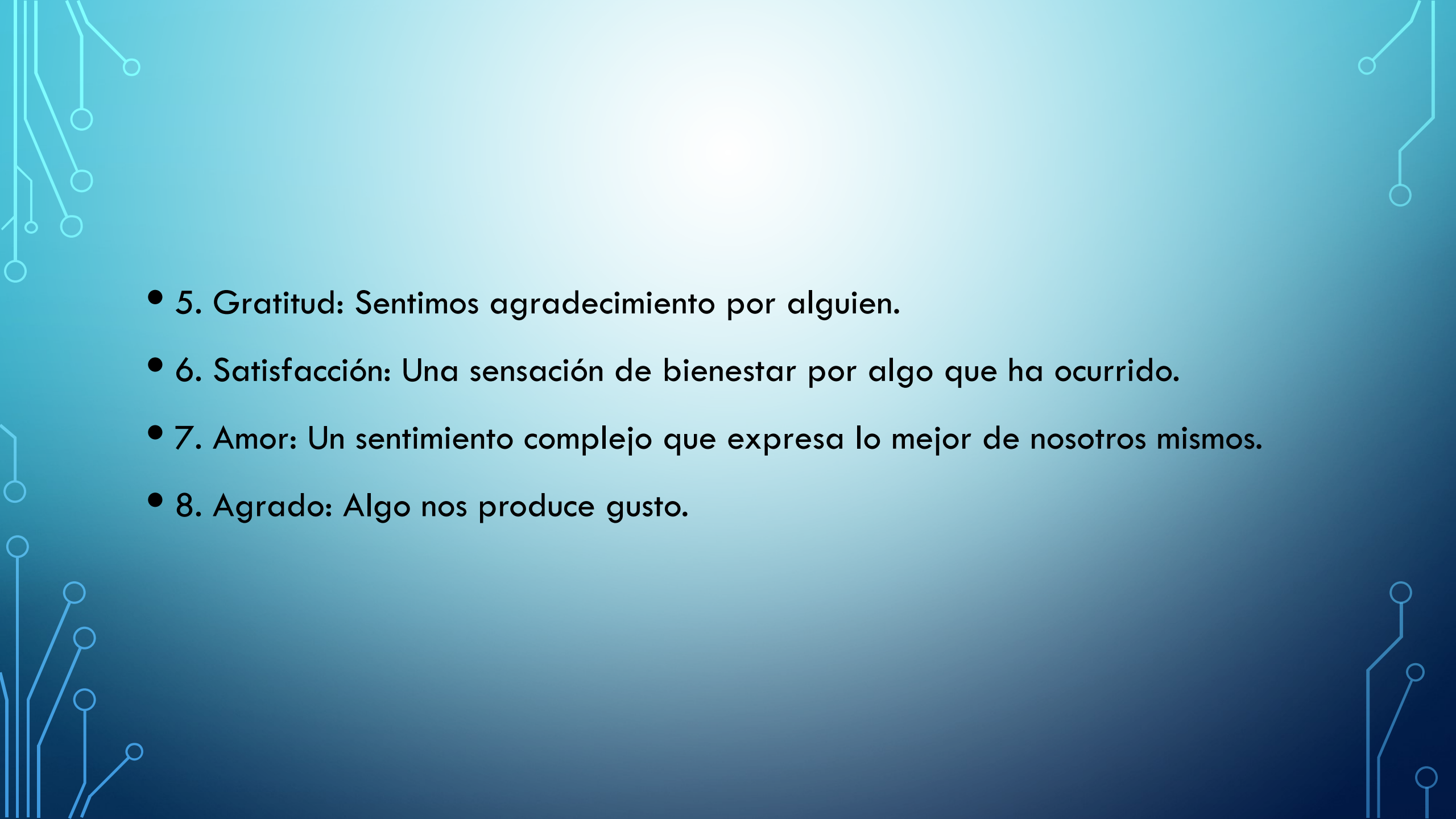
SENTIMIENTOS BASICOS

- Se denominan **sentimientos** a **estados anímicos** y **experiencias internas** que afectan a las personas ante un determinado suceso, ya sea actual o revivido por medio de los recuerdos



- **Sentimientos positivos:**

- 1. **Euforia:** Este sentimiento nos hace sentir al máximo y nuestra percepción de la vida es magnífica.
- 2. **Admiración:** cuando contemplamos a algo o alguien de forma positiva.
- 3. **Afecto:** Es una sensación placentera al conectar con alguien.
- 4. **Optimismo:** Percibimos la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.

- 
- The background features a light blue gradient with decorative white circuit-like lines in the corners. These lines consist of straight segments connected by small circles, resembling a network or data flow diagram.
- 5. **Gratitud:** Sentimos agradecimiento por alguien.
 - 6. **Satisfacción:** Una sensación de bienestar por algo que ha ocurrido.
 - 7. **Amor:** Un sentimiento complejo que expresa lo mejor de nosotros mismos.
 - 8. **Agrado:** Algo nos produce gusto.

- **Sentimientos negativos:**
- **Son sentimientos que experimentamos de forma desagradable:**
- **9. Enfado:** Es un sentimiento de disgusto o mala disposición hacia alguien o algo
- **10. Odio:** Un fuerte sentimiento de repulsa hacia una persona
- **11. Tristeza:** Un estado negativo que provoca malestar con tendencia al llanto
- **12. Indignación:** Malestar ante algo que se considera injusto

- 13. Impaciencia: Sentimiento de necesitar algo ahora.
- 14. Envidia: Sentimiento que se produce al desear algo que no se tiene y que posee otra persona.
- 15. Venganza: Ganas de hacer venganza, pero no necesariamente hay que llevarla a cabo.
- 16. Celos: sentimiento que surge al pensar que va a perder a alguien que ama.

CULPA E INSEGURIDAD, EMOCIONES QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO PERSONAL

- La culpa, según el diccionario enciclopédico, es un sentimiento de responsabilidad o remordimiento por alguna ofensa, crimen o equivocación, ya sea éste real o imaginaria. Es decir, que la culpa, es esa parte de la conciencia humana que te confronta y te condena por acciones y/o pensamientos obstaculizando tu Desarrollo Personal.
- Ésta, es un arma de doble filo, por que si bien es cierto que en ocasiones te ayuda a tomar consciencia de las maneras correctas de actuar, en otras se convierte en un peso muy difícil de soportar, sobre todo si se trata de culpas imaginarias.

- Por otro lado se encuentra la Inseguridad, ésta se halla íntimamente relacionada con la culpa por que se trata de la falta de confianza en ti misma, es ella la que te lleva a generar las denominadas culpas imaginarias.
- La inseguridad, es aquella que invita a la duda e incertidumbre, la que trae a tu mente preguntas como: ¿Estaré haciendo lo que es correcto o justo?, ¿Será que soy buena en esto u aquello?, ¿Voy a poder con todo esto?, etc.

- Para poder triunfar y conseguir tu Desarrollo Personal, es muy importante que aprendas a diferenciar los Tipos de Culpa, de manera que evites atraer Inseguridad a tu vida mediante ellas. La misma se divide en tres clases:
 - a) Culpa Real: es aquella generada por tu propio accionar.
 - b) Culpa Imaginaria: es creada por tu mente basándose en la inseguridad.
 - c) Culpa Infundida: es adoptada como consecuencia de opiniones negativas de tu entorno.