



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68

Unidad II

Manejo De Sentimientos Y Emoción

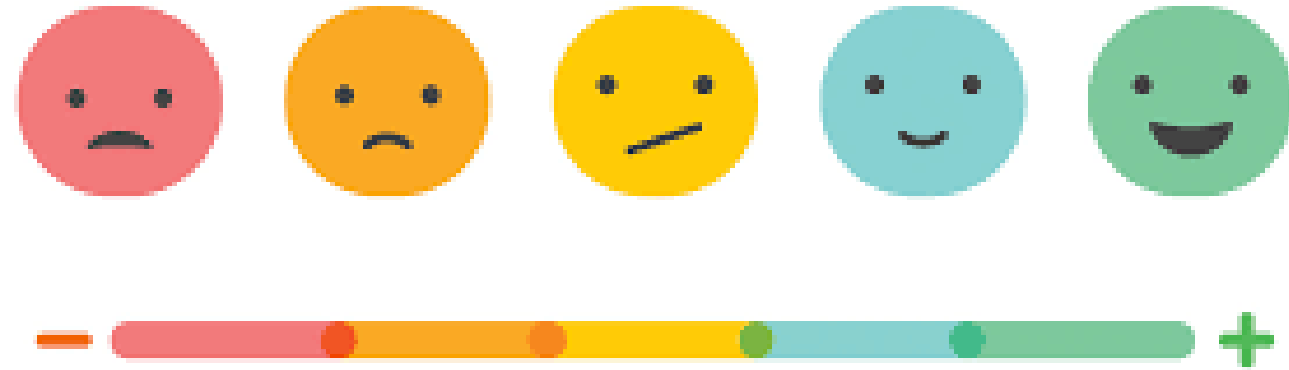
- **Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento.**
- **Sentimientos Básicos.**



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

• Emoción

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



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

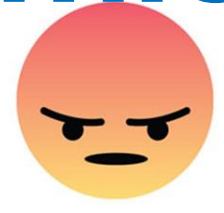
- Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (**emociones primarias**) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (**emociones secundarias**).



Feliz



Triste



Enfadado



Decepcionado



Sorprendido



Enamorado



Asustado

Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

Teorías Psicológicas: Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

- Para **Wundt** la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.

- Para **James** primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- Para **Watson** las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento



- **Sentimientos.**
- Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- Según **M. Scheller** los sentimientos se clasifican en:
- - **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...)



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- - **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.



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- Según **Young** se clasifican en:
- - **Simples:** Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.
- - **Orgánicos negativos o positivos:** Hambre, sed, alivio....
- - **De Actividad:** Aburrimiento, enojo, entusiasmo....
- - **De Actividades Sociales:** Estéticos, morales, educativos....

Sentimientos Básicos

- Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: **El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor**



- **EL MIEDO**, es conformado por
- **LA ANGUSTIA:** es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.
- **LA PREOCUPACIÓN:** nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.
- **EL PÁNICO:** es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.



- **EL ENFADO**, es conformado por
- **LA RABIA:** es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.
- **EL ODIO:** este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.
- **LA FRUSTRACIÓN:** es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.



- **LA TRISTEZA**, es conformada por
- **LA SOLEDAD:** es esa la falta de ilusión ante la vida.
- **LA MELANCOLÍA O PENA:** es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.



- **LA ALEGRÍA**, es conformado por
- **EL GOZO**: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.
- **LA PAZ**: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.
- **LA ARMONÍA**: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.



- **EL AMOR**, es conformado por
- **DIOS:** Todo amor que no viene o no es generado por Dios, es un amor falso.
- **LA DICHA:** es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.
- **EL EMBELESO:** nos lleva al amor porque le da significado a la vida.



Unidad II



Manejo De Sentimientos Y Emociones

- **Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.**
- **Sentimientos que promueven el desarrollo humano.**

UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

• Inseguridad

- “Que ser valiente no salga tan caro que ser cobarde no valga la pena”



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Esa 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.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **Necesidad De Reconocimiento**

- “Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

• Miedo A Ser Uno Mismo

- “Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

• 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”



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- 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.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **Ansiedad**



- “Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”

UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.





UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68