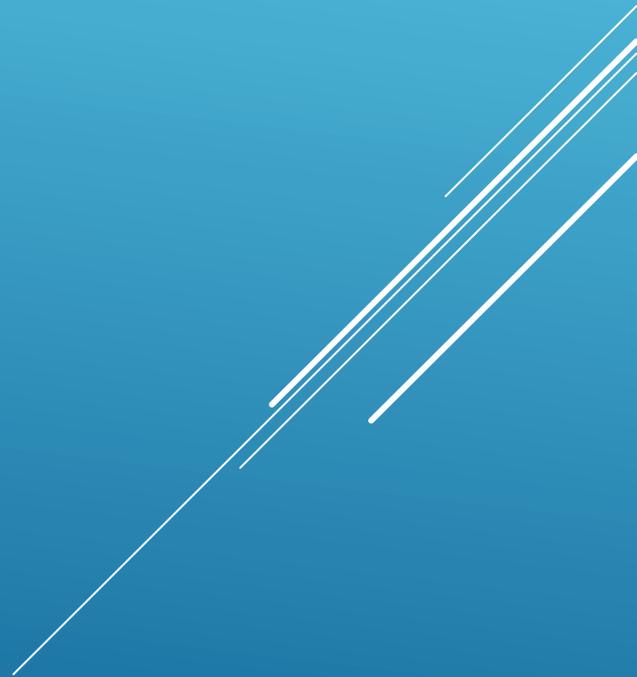


# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## UNIDAD 2

MVZ. SEDANO

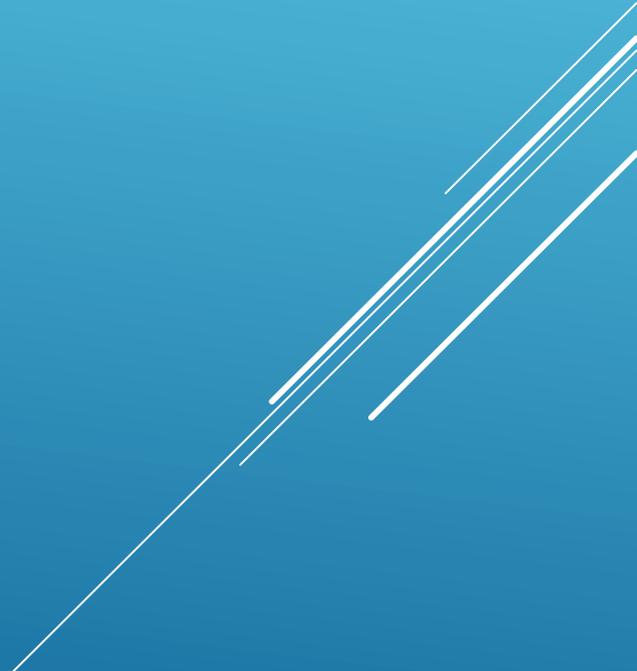
▶ QUE ES EMOCION Y QUE ES SENTIMIENTO?



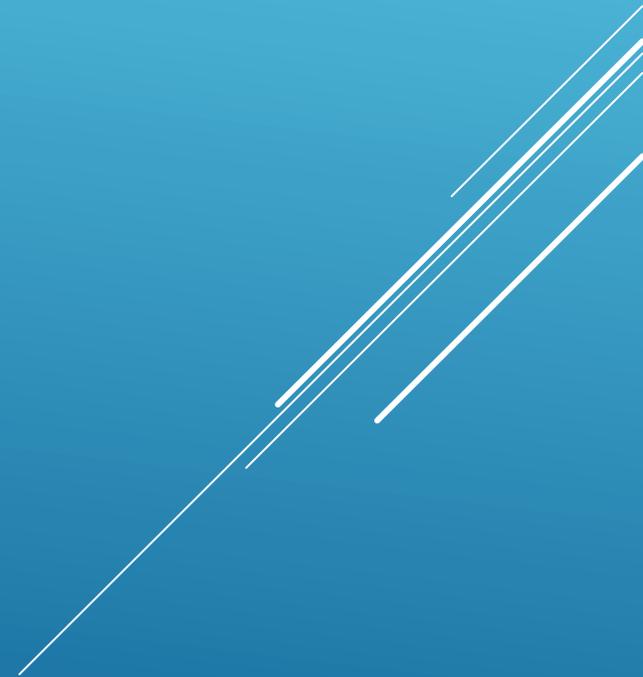
- ▶ Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como la visión de una araña) o interno (como un recuerdo acerca de los años de infancia).
- ▶ Eso significa que una emoción es lo que es generado por el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

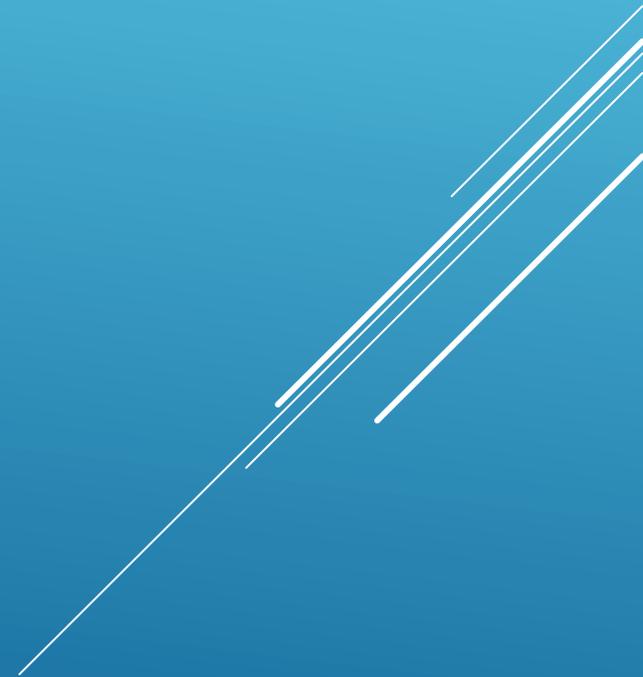
## ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Eso ocurre porque, a lo largo de nuestra vida, nuestro cerebro no se limita a "memorizar datos", sino que también aprende ciertos modos en los que hay que reaccionar a esas experiencias. De algún modo, **la información de lo que experimentamos va de la mano de la información acerca de cómo reaccionamos** ante eso; no son dos clases de informaciones separadas.



Es por eso que, si aprendemos a asociar los insectos a las picaduras, cuando veamos uno tenderemos a experimentar la sensación del miedo: nuestro cuerpo habrá aprendido que, con esa información visual, esa es la reacción adecuada.





Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes:

1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.

2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W. James).

El mecanismo fisiológico de las emociones es:



I- 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.



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.
- Modificaciones del trazado electroencefalográfico.



Tras el proceso primario emocional, el organismo tiende a desarrollar hábitos dirigidos a prolongar o producir efectos secundarios agradables o eliminar los negativos, los cuales constituyen los efectos persistentes de las emociones.



En relación con los tipos de emociones podemos distinguir:

I - 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.



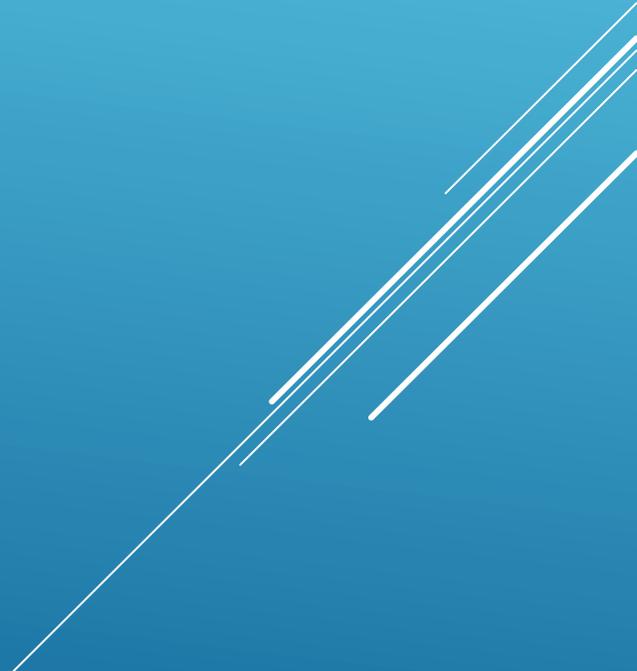
3- Espirituales y Estéticos: Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello....



- 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.
- Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.
- Para Freud son descargas instintivas del ello

**TEORÍAS PSICOLÓGICAS:** LAS EMOCIONES SE EXPLICAN DESDE ASPECTOS CONSCIENTES Y RESPUESTAS ABIERTAS.

**Teorías Fisiológicas:** Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones



- ▶ 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.

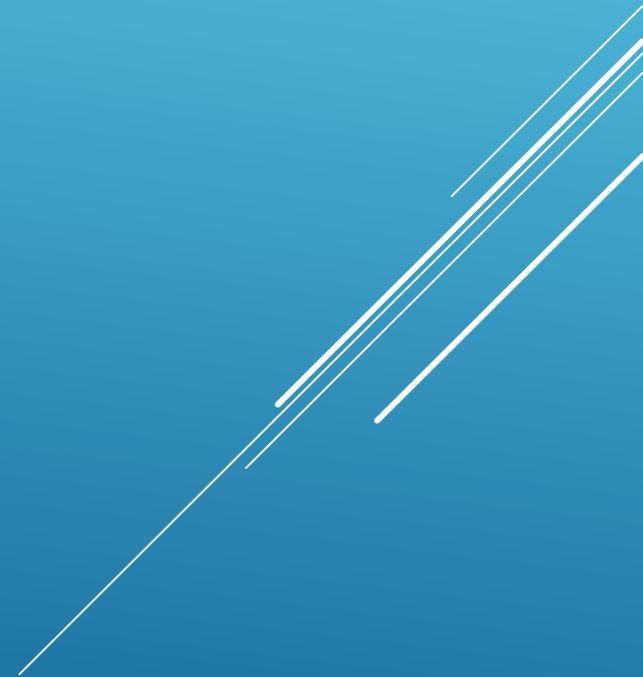
## ¿QUÉ ES UN SENTIMIENTO?

Los sentimientos son concientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.



- ▶ Por ejemplo, si vemos una araña, seremos capaces de auto-examinar lo que sentimos y lo que pensamos en una situación así y reflexionar a qué otras experiencias nos recuerda esa situación, cuáles son las diferentes maneras en las que se puede reaccionar a ese estímulo, hasta qué punto es racional el asco o el miedo que sentimos, etc.



LES DA MIEDO ESTÁ ARAÑA?

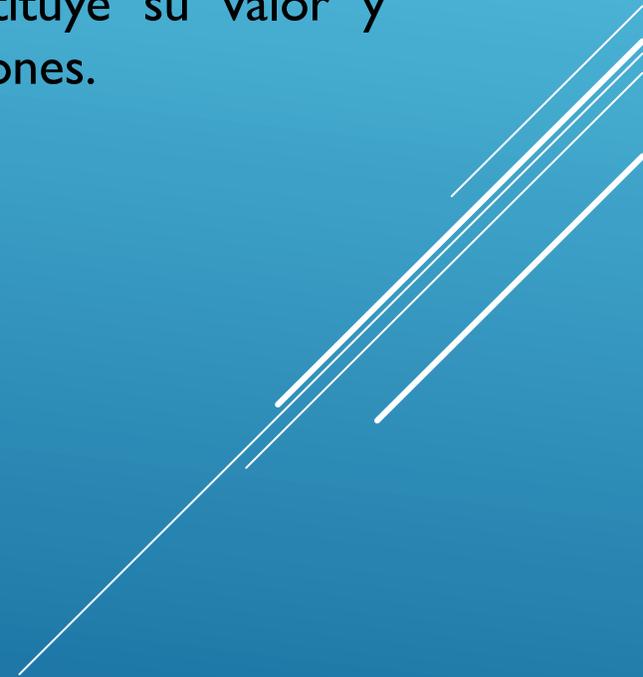


Según M. Scheller se clasifican en:

- 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...)
- Psíquicos o Anímicos: Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.

RESPECTO A CÓMO SE CLASIFICAN LOS SENTIMIENTOS NOS PODEMOS ENCONTRAR CON VARIAS CLASIFICACIONES:

- 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.



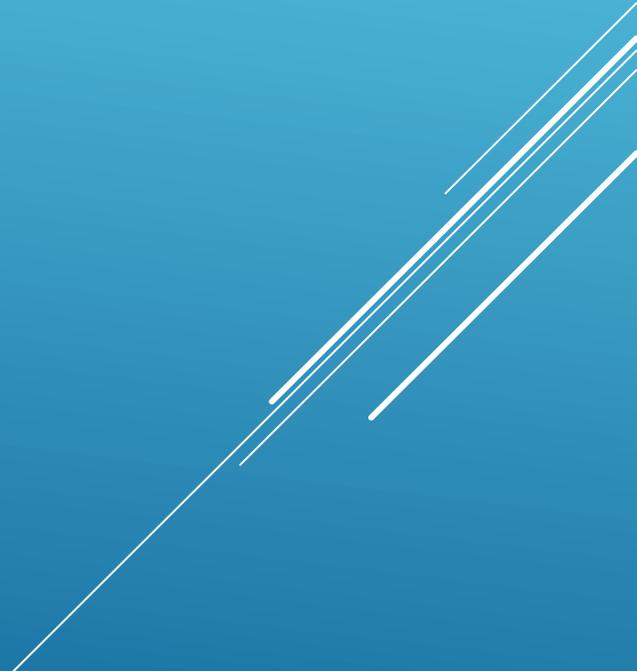
Según Young se clasifican en:

- 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....



- ▶ Tanto las emociones como los sentimientos tienen que ver con algo irracional que tiene que ver con la manera subjetiva con la que experimentamos una situación. Ninguno de los dos fenómenos puede ser traducido en forma de palabras de manera fiel y sin dejarnos muchos matices en el tintero, y es la otra persona la que, haciendo un esfuerzo de empatía, debe construir en su mente y a partir de sus propias experiencias cómo nos debemos sentir.

**¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE AMBAS?**

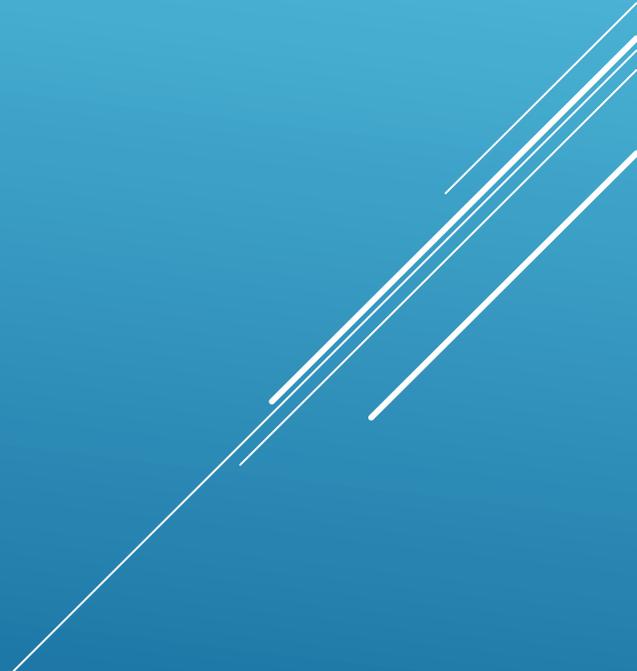
- ▶ Sin embargo, la diferencia fundamental entre la emoción y los sentimientos es que **la primera es totalmente básica, primitiva y unidireccional** (en el sentido de que es algo que aparece automáticamente al presentarse un estímulo) mientras que el sentimiento incluye la capacidad de pensar y reflexionar de manera consciente sobre lo que se siente y, por tanto, tiene que ver con la capacidad de pensar en términos abstractos y simbólicos.
- 



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

- ▶ 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.

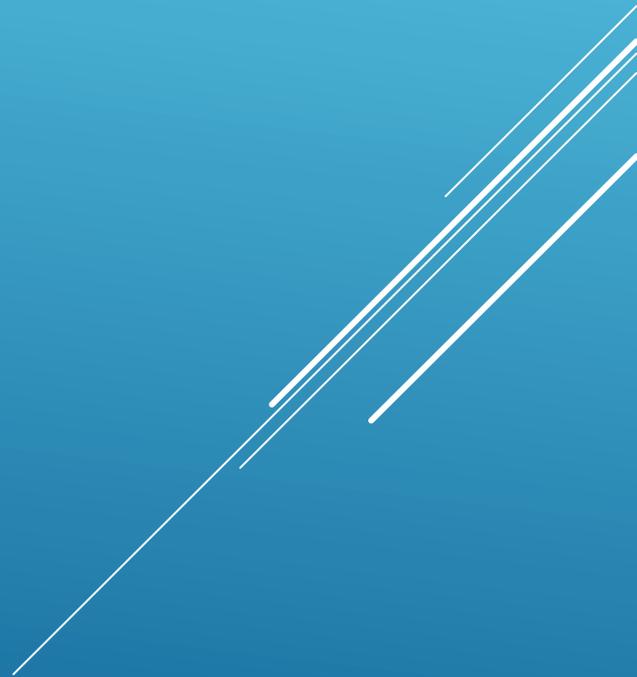
Tres señoritas,  
tres corazones,  
La que va al medio  
va sin calzones

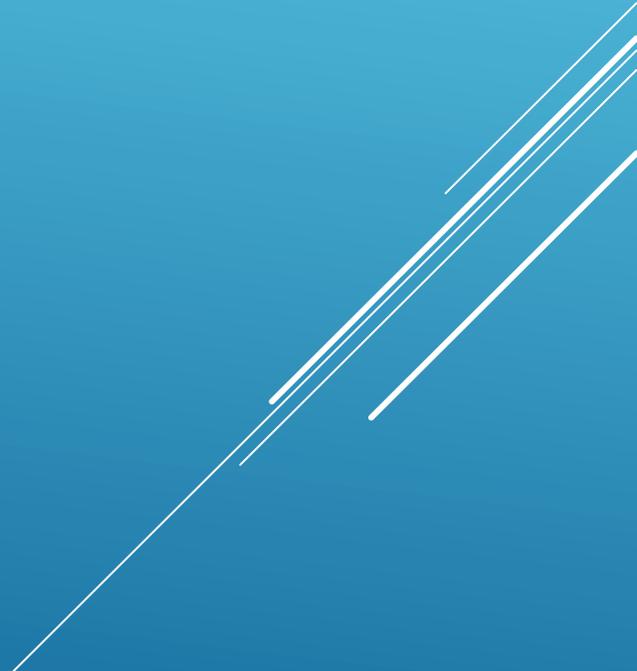


- ▶ Aquí viene una aparente paradoja: aunque los conceptos de sentimiento y emoción se refieren a cosas diferentes, **a la práctica allí donde hay una emoción hay siempre un sentimiento** (o varios). Los dos se presentan a la vez, y las palabras que utilizamos para separados conceptualmente solo existen en la teoría para permitirnos entender de un modo más preciso acerca de qué parte de la experiencia consciente estamos describiendo.

**AMBOS SON INSEPARABLES**

- ▶ Del mismo modo en el que allí donde hay unos genes hay un entorno que influye en el modo en el que estos se expresan, emoción y sentimientos no pueden presentarse por separado (en el ser humano consciente y sano) y por consiguiente se solaparán. La distinción entre ambos es más virtual y teórica que material.



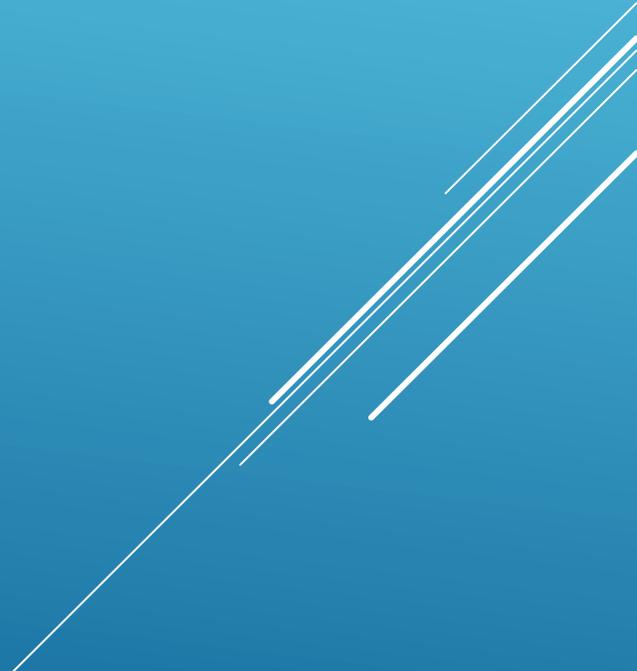
- ▶ Es por eso que la diferencia entre sentimiento y emoción solo se utiliza porque resulta útil en ciertos casos y porque cada una de ellas podría explicar diferentes procesos neurológicos que funcionan en paralelo, **no porque efectivamente podamos aislar un sentimiento y separarlo de la emoción con la que se presenta**. En psicología y neurociencias, para bien y para mal, las cosas no resultan tan sencillas.
- 

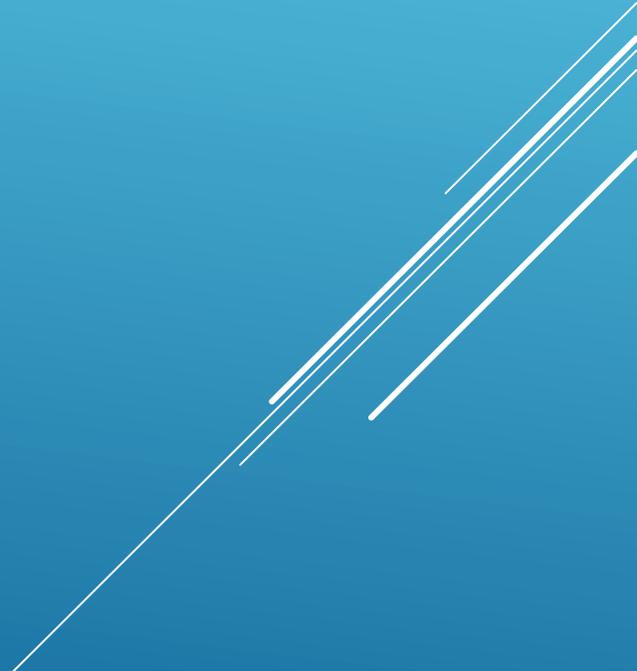
- ▶ Se denominan **sentimientos** a **estados anímicos** y **experiencias internas** que afectan a las personas ante un determinado suceso, ya sea actual o revivido por medio de los recuerdos

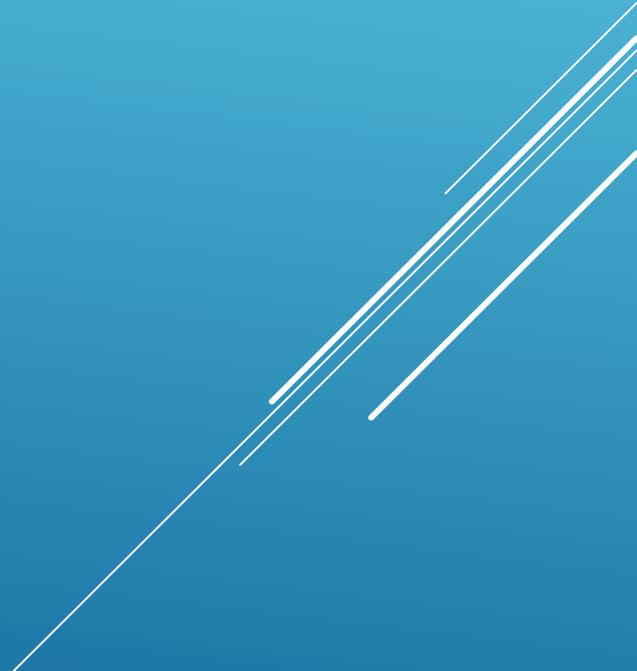
## SENTIMIENTOS BASICOS



- ▶ 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.
- ▶

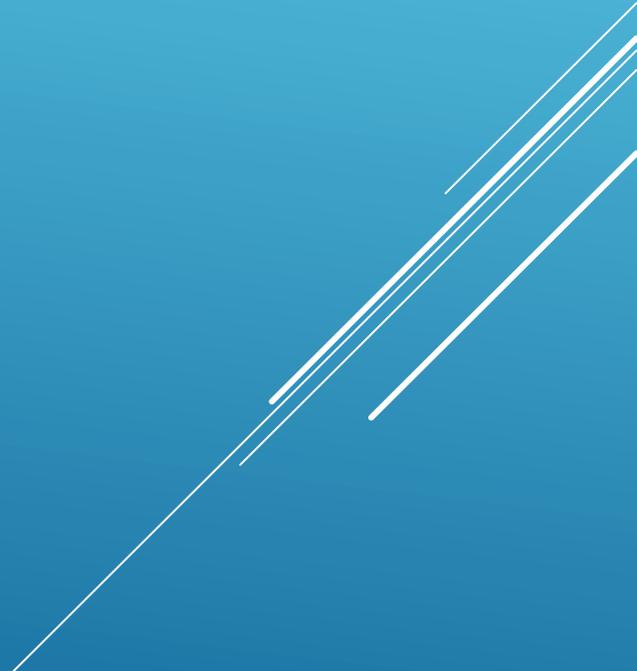
- ▶ 5. Gratitud: Sentimos agradecimiento por alguien.
  - ▶ 6. Satisfacción: Una sensación de bienestar por algo que ha ocurrido.
  - ▶ 7. Amor: Un sentimiento complejo que expresa lo mejor de nosotros mismos.
  - ▶ 8. Agrado: Algo nos produce gusto.
- 

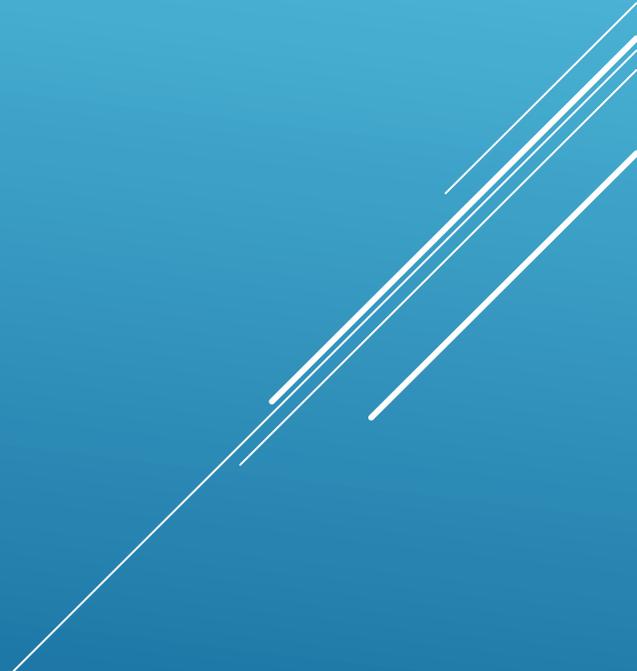
- ▶ Sentimientos negativos:
  - ▶ Son sentimientos que experimentamos de forma desagradable:
  - ▶ . Enfado: Es un sentimiento de disgusto o mala disposición hacia alguien o algo
  - ▶ Odio: Un fuerte sentimiento de repulsa hacia una persona
  - ▶ Tristeza: Un estado negativo que provoca malestar con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

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

- ▶ 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.

## **CULPA E INSEGURIDAD, EMOCIONES QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO PERSONAL**

- ▶ 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.
- 

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio. Al menos una vez al mes habrá que comulgarse en la iglesia o leer la torá, y entonces se supone que el ciclo de todo ser humano estará completo.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Pero si esta fuera la ley absoluta de la felicidad y el progreso, ¿por qué la proporción de ansiolíticos o antidepresivos recetados crece notablemente año a año? ¿Por qué de cada 100 emprendedores o profesionales talentosos sólo el 10 % logra alzarse con la distinción del objetivo cumplido?

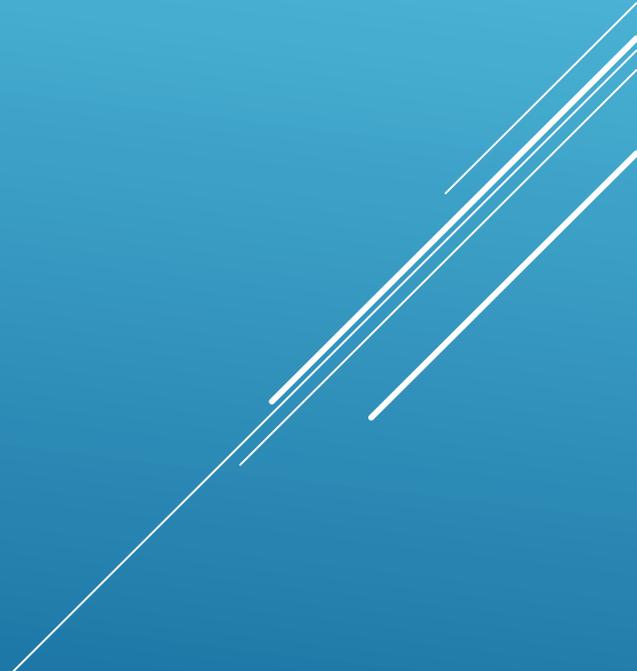


Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares. Pero restan tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas que estimulen y potencien los deseos y anhelos (lo que quiero hacer).



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. 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.

# INSEGURIDAD



La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.



El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

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

# NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO



Entonces estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada.



Para poder realizar un proyecto de negocios o de cualquier otra índole es necesario despegarse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial, y abocarse a las verdaderas causas que movilizan. Llegar tarde puede



## Miedo a ser uno mismo

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

