

Unidad 2. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

EMOCIONES

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

SENTIMIENTOS

Los 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...).

EMOCIONES

- 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).

- El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones:
- Pinillos: Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.
- Las vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas, siendo la reacción afectiva correspondiente al tono emocional de las sensaciones.

- Darwin: Mecanismos innatos de adaptación al entorno.
- 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.

- 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.
- El trefismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

- 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:

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

- Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se puede estudiar gracias al método polígráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:
- La tensión arterial.
- El ritmo respiratorio.
- El diámetro pupilar.
- El reflejo psicogalvánico o resistencia eléctrica de la piel.
- El contenido de glucosa en la sangre.
- Modificaciones del trazado electroencefalográfico.

En relación a los tipos de emociones podemos distinguir:

- 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.... Las diferentes teorías sobre las emociones tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cual es su origen.

- Las diferentes teorías sobre las emociones tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cuál es su origen. Entre estas teorías podemos destacar a las psicológicas y fisiológicas

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

Wundt	James	Watson	Freud
<p>La emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.</p>	<p>Primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.</p>	<p>Las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.</p>	<p>Son descargas instintivas del ello (id).</p>

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

SENTIMIENTOS

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

- En el siglo XVIII existen dos tendencias respecto a la relación entre la Sensación y los Sentimientos:
- Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo a la esfera orgánica.
- Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

- Respecto a cómo se clasifican los sentimientos nos podemos encontrar con varias clasificaciones:
- 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.

- 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.

- Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones. A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, 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.

- Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical.

Sentimientos básicos

- 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.
- Es frase de Elizabeth Kubler-Ross, y bueno es aplicarla en nuestra vida.

- Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones. Eso será necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida. Y este aprendizaje nos llevará a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean.

- Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Porque ¡cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad!, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

SENTIMIENTOS BÁSICOS

• MIEDO

- El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).

- 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.
- Y el pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder. Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.



Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

ENFADO

El segundo sentimiento básico, lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

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.

Y la frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.



TRISTEZA

Tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía)

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



ALEGRÍA

Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).

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.

Y la Armonía: La tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.



AMOR

Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).

Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.

La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

Y el embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida.



- No olvidemos que para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren estos sentimientos básicos. Y para ello, solo se logra mirando a nuestro interior y siendo por encima de todo, honestos y sinceros con nosotros mismos.



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL
DESARROLLO HUMANO.

- 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 y entonces se supone que el ciclo de todo ser humano estará completo.

- 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 en lugar de anularlos o frenarlos.

- La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello por lo que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

Inseguridad

- 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.

- 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.

- Caso contrario es aquel que se muestra por demás de 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.
- 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.

Necesidad de Reconocimiento

- 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.

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

- 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 una acción. Sustituir el reconocimiento de los demás, que en muchas ocasiones puede llegar tarde, lento o nunca, por el auto reconocimiento es para el psicólogo Abraham Maslow la clave de la realización.

Pirámide de Maslow

Jerarquía de las necesidades humanas



Miedo a ser uno mismo

- La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

- Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

- El verdadero 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.

- Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas. Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

Incapacidad de cambiar

- El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo. Pablo Neruda en su eterno poema retoma el pensamiento presocrático al decir “Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos”.

- 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

- Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

- 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.

- Aún sin caer en un trastorno específico, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida. Las terapias de corte cognitivo conductual pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando.

- Los negocios o emprendimientos se llevan a cabo por personas que en mayor o menor medida se han topado con defectos, obstáculos y fracasos, pero que se diferencian de las demás por la convicción firme de seguir adelante modificando lo necesario y aprendiendo lo que hace falta para triunfar. Para alcanzar el éxito en los negocios y poder disfrutarlo hay que comenzar con la revolución interior. Y nada mejor que comenzar el camino al éxito y al cambio cantando.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL
DESARROLLO HUMANO

- Durante décadas pasadas 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; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

- En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.

- En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

