



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68



Desarrollo Humano

Unidad II

Manejo De Sentimientos Y Emoción



Unidad II

Manejo De Sentimientos Y Emoción

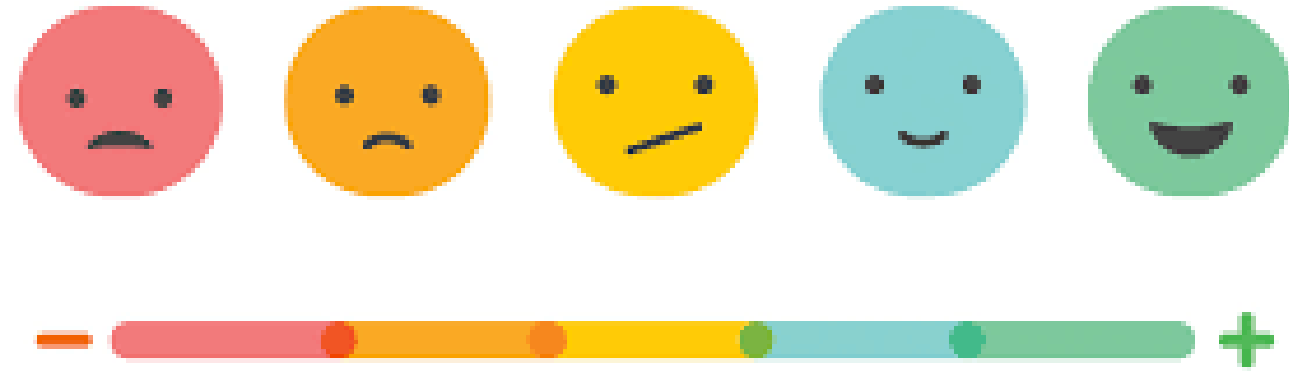
- **Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento.**
- **Sentimientos Básicos.**



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

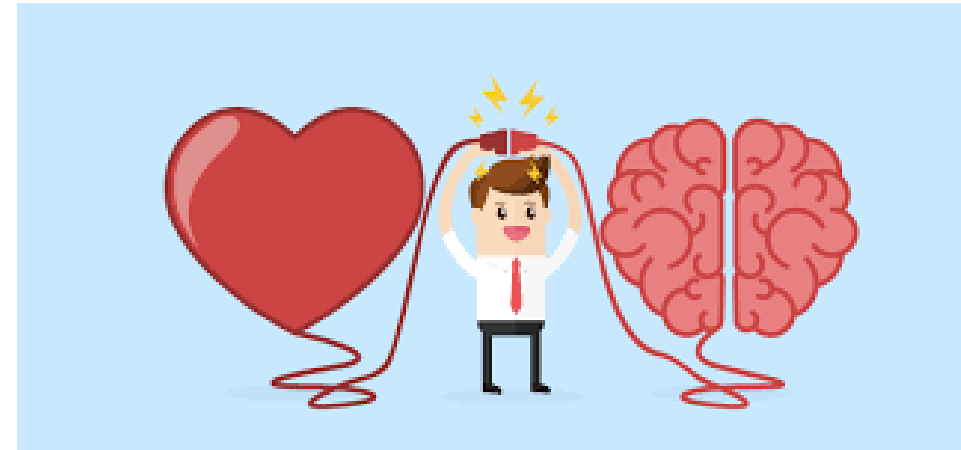
• Emoción

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



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- 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.



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

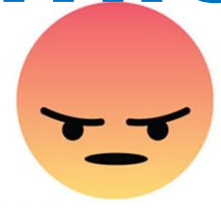
- Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (**emociones primarias**) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (**emociones secundarias**).



Feliz



Triste



Enfadado



Decepcionado



Sorprendido



Enamorado



Asustado

Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- **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.



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 **Freud** son descargas instintivas del ello (id).
- 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

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



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo al esfera orgánica.
- Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.



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....

Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

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



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- **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.



Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son:
- Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales.
- Las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.



Sentimientos Básicos

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



Sentimientos Básicos

- 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.



- **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, 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.



Sentimientos Básicos



- **Oscar Wilde**
“Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas”.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68