



DESARROLLO HUMANO

Ensayo
emoción y sentimiento



LIC. EN ADMINISTRACION DE EMPRSAS
Gibrán de Jesús Hernández Aguilar

Emociones

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Las emociones son por definición reacciones. Todas las personas en el mundo las tenemos en mayor o menor medida (los psicopáticos también, aunque su resonancia emocional sea menor). En psicología, el significado de las emociones básicas humanas, consiste en aquellas que vienen con nuestro manual básico para la vida. Es decir, da igual que hayas nacido en Sudán que en París, que las vas a sentir. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Los sentimientos son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados (palabras). Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema endocrino, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Los diversos estados emocionales son causados por la liberación de neurotransmisores u hormonas, que luego convierten estas emociones en sentimientos y finalmente en el lenguaje. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas. Poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Levenson, 1994). En psicología se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica, e incluye reacciones de conducta como la agresividad o el llanto. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

Memoria y motivación Los sentimientos asociados a estados de ánimos actúan como condicionantes de algunos procesos mentales y, por tanto, pueden actuar como factores que alteran la psicodinámica. Es un hecho conocido que la intensidad de los recuerdos puede verse influida fuertemente por el estado de ánimo. En particular, muchas situaciones traumáticas inducen estados de ánimo muy específicos que hacen que los recuerdos creados bajo dicho estado de ánimo sean especialmente intensos y perdurables. Las personas deprimidas pueden llegar a tener percepciones de sí mismas y de la realidad muy ajustada. Mientras que muchas personas no deprimidas con un estado de ánimo más positivo frecuentemente tienden a ser optimistas y a minimizar dificultades reales. Se considera que en algunos casos el "realismo excesivo" de las personas

deprimidas les dificulta emprender acciones con entusiasmo y confianza, a diferencia de las personas. Las emociones básicas son: rabia, vergüenza, culpa, alegría, tristeza, y miedo. Aunque esto puede variar en función del autor, ya que algunos no reconocen la culpa como una emoción principal, y otros además de las ya citadas, incluyen otras como el asco o la sorpresa que son tradicionalmente emociones secundarias. Siguiendo el paralelismo entre una persona de Sudán y otra de París, lo que va a diferir van a ser las situaciones en las que las vas a sentir

Sentimiento: Se define sentimiento como el estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Asimismo, sentimiento también se refiere al hecho de sentir y sentirse. Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, los sentimientos se originan de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas. Como se puede apreciar, los términos sentimiento y emoción no son sinónimos pero, sí depende uno del otro. Es decir, para que se genere un sentimiento previamente ha de experimentarse una emoción ante una persona, situación, objeto, entre otros. Las emociones son intensas y de breve duración, por el contrario, los sentimientos son más duraderos, pueden ser verbalizados y determinar la disposición o estado de ánimo de un individuo en alegre, triste, desanimado, apasionado, etcétera. Diversos estudios psicológicos han determinado cómo los sentimientos, tras la experiencia de una emoción, activan un conjunto de neurotransmisores en el cerebro que permite a la persona reaccionar y dar respuesta de manera consciente ante un hecho, individuo, animal u objeto. Por tanto, los sentimientos generan una serie de procesos mentales que, para algunos psicólogos, determinan la personalidad, sin embargo, esto puede variar por causa de las tendencias dinámicas de los sentimientos que se experimenten. Es decir, los sentimientos funcionan como una herramienta emocional que permite la interrelación, toma decisiones, estado de ánimo e, incluso, estado de salud y gesticulación de cada individuo. Como ejemplo de un sentimiento se puede mencionar lo que ocurre cuando un niño se cae y se lastima sus rodillas, lo primero que experimenta es la emoción de miedo o susto. Luego, al darse cuenta de lo que sucedió le surge el sentimiento de dolor y tristeza por la herida.

Tipos de sentimientos Los sentimientos derivan de la reflexión consciente de una emoción, de allí que se relacionen con las posturas que el individuo tome con respecto a un hecho. En este sentido, los sentimientos se pueden clasificar como positivos o negativos según las acciones que promuevan y fomenten. Los sentimientos positivos son aquellos que generan bienestar y se pueden asociar con diversos valores morales, familiares, éticos o sociales. Algunos sentimientos positivos son la alegría, el afecto, la admiración, la felicidad, el amor, la gratitud, la satisfacción, el agradecimiento, el optimismo, la paz, la armonía, entre otros. Por

su parte, los sentimientos negativos son aquellos que generan malestar, rencor, tristeza, odio, envidia, venganza, dolor o celos. Estos sentimientos pueden afectar más allá del estado de ánimo de una persona, también afectan su salud.

El sentimiento de culpa es una emoción negativa que genera dolor o tristeza por el hecho de haber cometido una falta o error con el cual se perjudicó a una persona.

El sentimiento de culpa recalca constantemente el error cometido y el mal provocado. Sin embargo, gracias a su reflexión, en muchas ocasiones permite que se repare el daño hecho y que este sentimiento desaparezca gracias a un acto de rectificación. Las personas a lo largo de nuestra vida experimentamos infinitos sentimientos, que tienden a manifestarse en las polaridades de sentimientos positivos o sentimientos negativos. Los sentimientos nos hacen humanos, nos hacen personas y por ello comprender su significado y los tipos de sentimientos que podemos experimentar nos ayudará a comprendernos mejor a nosotros mismos y a establecer relaciones más próximas y saludables. Es común situar las emociones y los sentimientos en el mismo plano y no es de extrañar, puesto que hay una estrecha relación entre el concepto de sentimiento y emoción, no obstante aunque los dos procesos dependan el uno del otro, son estados diferentes. Por ello, antes de poder comprender los sentimientos y sus tipos, es de especial relevancia conocer qué les diferencia de las emociones. Tipos de sentimientos

Las personas podemos experimentar muchos sentimientos que nos conducen a distintos estados de ánimo, sin embargo su división se ha centrado en la polaridad de estos, estableciendo una clasificación en torno a los sentimientos positivos y/o negativos en función de la respuesta que provocan en la persona.

Tipos de sentimientos positivos

Los sentimientos positivos son sentimientos agradables que producen una percepción de bienestar en la persona y comportan sensaciones de agrado. Los sentimientos positivos contribuyen en gran medida a preservar nuestra salud física y psíquica, debido a que ayudan a disminuir las sensaciones de estrés y ansiedad. Por otro lado, ayudan a paliar la aparición de los sentimientos negativos.

Tipos de sentimientos negativos

Al contrario de los positivos, los sentimientos negativos producen sensaciones de malestar en la persona y al resultar desagradables. Es conveniente no confundir los sentimientos negativos con sentimientos malos. Los sentimientos negativos también son útiles y funciones. A veces, pretendemos librarnos de ellos, aunque son necesarios para nuestro desarrollo y progreso como personas.

No obstante, es importante hacer una correcta gestión de los sentimientos negativos, pues al contrario de los positivos pueden ser los precipitantes de elevados niveles de estrés y angustia y con ello, generar problemas de salud física o psíquica, como el desarrollo de un trastorno depresivo y/o ansioso.