Unidad II "Manejo de sentimientos y emociones"

Diferencia entre emoción y sentimiento

- Emoción

- Son respuestas complejas de nuestro organismo ante estimulos exteriores .
  - El miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia.iedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia.
- Se manifiestan de forma física y conductual
  - Sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar… correr, llorar, abrazar a alguien
- Están en el cerebro.
  - Sistema limbico
    - Circuito básico :donde no interviene ningún elemento de pensamiento.
      - Funciona ante un estímulo exterior: ejem. un ruido perjudiciales
    - Analiza los estímulos que provienen de los sentidos, evalua si son o beneficiosos, y da órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada .
      - a) El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.
        b) La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no.
        c) Cuando la amígdala tiene la respuesta (supongamos que el ruido es peligroso) da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe.
        d) El hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazon, la musculatura… y prepara el cuerpo para correr y así huir del peligro.
    - En primer momento las emociones se sitúan en él.
  - Neocórtex
    - Circuito inteligente: voluntaria del cerebro
      - Funciona ante un estímulo exterior: ejem. un ruido
        - a) El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.
          b) La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no, y al mismo tiempo envía la información al neocórtex.
          c) El neocórtex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria, y decide la respuesta.
          d) El neocórtex envía su decisión a la amígdala.
          e) La amígdala, de acuerdo con las órdenes del neocórtex, envía la información necesaria al hipotálamo.
          f) El hipotálamo activa el cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.
    - Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo.
    - Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro.
    - Está implicado en el control de los estados emocionales
    - Es responsable de la memoria emocional y, después de cualquier experiencia, la acumula en la memoria para tenerla en consideración en futuras decisiones sobre respuestas.

- Sentimiento

- Es la suma de emoción más pensamiento.
- Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional
- Interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.

- ¿Es lo mismo emoción que sentimiento?

- Emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo.
  - Relación emoción/cuerpo
- El sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada.
  - Relación sentimiento/mente
- Emoción sería la parte pública del sentimiento, aquello que la gente ve y por eso dice que las emociones se representan en el «teatro» del cuerpo; mientras que el sentimiento es un proceso mental, y por lo tanto es privado y oculto a los otros, los sentimientos se representan en el «teatro» de la mente.
- Las emociones son previas a los sentimientos y los sentimientos son consecuencia de las emociones, además del trabajo racional de la mente.

- Funciones generales

- Función adaptativa
  - Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.
- Función social
  - a) facilita la interacción social
    b) controla la conducta de los demás
    c) permite la comunicación de los estados afectivos
    d) promueve la conducta prosocial.
- Función motivacional
  - La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta cargada emocionalmente se realiza de forma más vigorosa, de manera que la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia.

- Puntos clave para saber la diferencia entre emoción y sentimiento

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van. Los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente.
   - Ejem. El amor es un sentimiento, el miedo puede ser una emoción o también lo podemos convertir en un sentimiento.
2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas. Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.
3. La emoción siempre va primero al sentimiento. Sin emoción no va a haber sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una personaa
   - Ejem. La emoción de alegría, puede despertar un sentimiento de amor, o felicidad.
4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea. Los sentimientos, en cambio, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.
5. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos. Con las emociones en cambio, este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí, ya que se dan de forma automática ante una situación o pensamiento.
6. Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos. Estos últimos son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos.

Sentimientos basicos

- Miedo

- Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- Es una alarma.
- Función adaptativa: PROTECCIÓN
- Activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución, hace que nos protejamos, etc.
- El miedo se manifiesta desde pequeños
- Biológicamente programados
  - -Huir
  - -Mantenernos inmóviles ante peligros como por evitar a depredadores

- Sorpresa

- Sobresalto, asombro, desconcierto.
- Es la más breve de las emociones.
- Función adaptativa: EXPLORACIÓN
- Puede llevar una aproximación para saber qué pasa.
- Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado
- Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación.

- Asco

- Disgusto, asco… solemos alejamos del objeto que nos produce aversion
- Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- Función adaptativa: RECHAZO
- Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo.
- Protege de enfermedades, contagios, productos venenosos.

- Rabia/ira

- Se produce cuando consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria
- Función adaptativa: AUTODEFENSA
- Disminuye el miedo
- Incrementa la energía para la acción
- Puede ir dirigida hacia otras personas o hacia uno mismo.
  - Ejem. Puede generar ira la frustración, un fallo de memoria o en alguna capacidad.

- Tristeza

- Ante situaciones de perdida
- Función adaptativa: REINTEGRACIÓN
- Reflejada en nuestras expresiones es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.
- Reducir nuestro sufrimiento.

- Alegria

- Sensación de bienestar, de seguridad.
- Función adaptativa: AFILIACIÓN
- Genera actitudes positivas.
- Optimiza la respuesta cognitiva, la creatividad, la memoria, el aprendizaje.
- Mejora lazos sociales.
- Ayuda en la superación del miedo

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- 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.

- Necesidad de reconocimiento

- El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los suefios 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.

- Miedo a ser uno mismo

- 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.

- Incapacidad de cambiar

- El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así", "no tengo la capacidad", "no me criaron para esto" no solo son irreales, sino que implican la frustracion de los objetivos personales y de negocios.

- Ansiedad

- Es una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza. La ansiedad fuera de los limites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

- Angustia

- La angustia es un conjunto de multiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor. Nadie puede vivir eternamente angustiado. Es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas.

- Envidia

- La envidia es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder. Es con la aparición de este pesar cuando el individuo pone su felicidad en manos de otras personas, siendo incapaz de empatizar y compartir su vida con el entorno que le rodea.

- Miedo constante

- El miedo es una de las emociones más comunes y también de las más poderosas y limitantes. Además, llegados a un limite puede llegar a perjudicar a nuestra salud. En casos extremos, el miedo puede resultar tan paralizante que limite seriamente nuestra vida.

- Ira

- Es una respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad. También nos permite regular el comportamiento de los demás, ya que nos motiva a decir "basta" y pedir un cambio de conducta a la otra persona. De este modo uno puede gritar, agredir, callar o expresar el desagrado de una forma relativamente educada, dado que la emoción no determina nuestro comportamiento.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad. Asimismo, son estados subjetivos que la persona experimenta en razón de sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimiento.

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

- Utilidad de las emociones positivas

- contribuye a la calidad de vida de las personas
- es un detonante para el bienestar
- es un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.
- optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.
- ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas

- Beneficios de las emociones positivas

- Modifican nuestra forma de pensar
  - Ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales. Experimentar emociones positivas está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja. Ayudan a fortalecer ante la adversidad en cuanto que promueven la resiliencia y protegen contra la depresión, pues se transforman en un ingrediente activo esencial que incrementa los recursos psicológicos de afrontamiento de la persona.
- Resilencia
  - La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes, soportar el estrés y no sucumbir ante la enfermedad. Es la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.

- ¿Para que sirven los buenos sentimientos?

- ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.
- permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.
- los buenos pensamientos generan una reacción en cadena que abre el ánimo y la disponibilidad, lo que induce nuevas emociones positivas.
- los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian.

Universidad Del Sureste

Alumna: Viviann Lizbeth Jiménez Alonso

Grado: 6° grupo: Q

Asignatura: Desarrollo humano

Profesor: Alberto De Jesús López

Cuadro sinoptico: "manejo de sentimientos y emociones".