



**Nombre de alumnos:**

Sari Gómez Sánchez

**Nombre del profesor:**

Luis Miguel Sánchez.

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico.

**Materia:**

Desarrollo Humano.

**Grado: 6°**

**Grupo: "A"**

Ocosingo, Chiapas a 12 de junio de 2020

**¿Qué ES SENTIR?**

**CONCEPTO**

Sentir es estar implicado en algo, es estar involucrado, interesado.

Por lo mismo sentimos más intensamente cuando algo nos importa. En ese sentido, nuestras sensaciones y nuestros sentimientos,

**EN GENERAL**

nos hablan de lo que nos importa tanto en sentido positivo como en sentido negativo.

Cuando el enojo es muy intenso, o la tristeza muy grande quiere decir que ahí hay algo que nos importa, que valoramos.

**EJEMPLO**

ocurre cuando hay una situación de emergencia - pienso en un temblor, en ese momento reacciono rápidamente y corro hacia el jardín a resguardarme bajo un árbol.

Es cuando llego ahí y me quedo agazapada que empiezo a ser consciente de que siento miedo. Cuando algo me interesa poco, siento muy poco; cuando algo no me interesa en absoluto, estoy indiferente.

Todo aquello que nos causa interés nos involucra emocionalmente. Comprender lo que sentimos y necesitamos es fundamental para una vida satisfactoria.

la manera de tener un verdadero "encuentro" involucra lo que sentimos.

# LA VIVENCIA EMOCIONAL

## CONCEPTO

Se solía creer que la experiencia emocional era algo individual donde poco tenía que ver con el entorno, y era, en mayor medida, producto de nuestra propia experiencia pasada.

en ese sentido, es verdad que la vivencia emocional en una parte va a depender de nuestras experiencias anteriores.

siempre que sentimos algo, está relacionado de alguna manera con el entorno.

En los momentos en que recordamos algo, es el entorno presente el que dispara ese recuerdo.

**La vivencia emocional es siempre una con-creación entre el entorno y la persona.**

Que genera diversas implicaciones:

La persona no es totalmente responsable de lo que siente, es co-responsable con aquello que ayudó a provocar su reacción emocional.

Cuando otro siente algo en donde hemos estado involucrados somos corresponsables de ese sentimiento.

**No hay una experiencia emocional individual propiamente dicha.**

Por supuesto que esto no quita responsabilidad, sino que nos hace conscientes de la importancia de la relación con el otro en nuestro vivir cotidiano.

**IMPORTANCIA  
DEL SENTIR EN  
LA EXISTENCIA**

**durante mucho tiempo:**

la emoción fue vista como un estorbo y como algo que había que reducir o quitar para responder más adecuadamente, más fríamente.

**Esta visión:**

era un reflejo de la idea tan fragmentada y descontada que se tenía sobre el ser humano, que fue cuestionada con el surgimiento de distintas corrientes de pensamiento.

**surge con la aparición de la Psicología Humanista:**

En la Psicología Humanista se valora todo lo que el ser humano es y hace: Aun las conductas más destructivas son un intento de dar la mejor respuesta posible dadas las circunstancias ambientales y las posibilidades personales.

**El ser humano:**

tiene, de manera innata, una tendencia a lo constructivo, a buscar lo que percibe como adecuado y como mejor.

**En general**

los humanistas afirmamos que entre más sensible se es más posibilidades de desarrollo se tienen.

**CONCEPTO**

Las sensaciones y emociones son parte de nuestro equipo biológico y tienen distintas finalidades, algunas en función de la sobrevivencia y otras más en función del desarrollo.

**las principales funciones que tienen las sensaciones, emociones y sentimientos:**

Informan sobre el estado del campo organismo/entorno.

Proveen orientación en el campo.

Nos señalan la presencia de una necesidad.

Nos informan de aquello que nos es significativo, de aquello que nos interesa.

Nos motivan.

Comunican. Especialmente a través de la expresión no verbal.

Le dan sabor a la vida.

Clarifican al pensamiento y la toma de decisiones. La cognición 9. pura, sin la ayuda de lo emocional, frecuentemente no es capaz de dar soluciones adecuadas a los problemas.

Son generadores de comportamientos éticos.

**OBJETIVOS DE LAS SENSACIONES, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.**

**Estos constructos son:  
sensación, emoción y  
sentimiento.**

**Sensación:**

**Hay varias formas de describirla y definirla.**

- Es la respuesta al proceso inicial de detección y codificación de la energía ambiental.
- Son aquellas descripciones del impacto de la interacción con el mundo.
- Es el contacto inicial entre el organismo y su ambiente
- Es el primer paso para sentir el mundo, que se lleva a cabo a través de células receptoras que reaccionan hacia tipos específicos de energía.
- Es la experiencia inmediata, fundamental y directas, vinculada con el ambiente físico, se produce a partir de estímulos físicos simples.

**CARACTERISTICAS DE  
LA EMOCION:**

- Precede al sentimiento y depende de las sensaciones y las percepciones.
- Es la parte del sentir del proceso emocional, que se hace pública en acciones o movimientos y se pueden ver en conductas específicas de tipo no verbal.
- Suele ser intensa, pero corta en duración.
- Es el resultado de la evaluación de la situación por parte del organismo.
- Está al servicio de la supervivencia.
- Cada una de las emociones primarias tiene un objetivo específico de supervivencia.

**SENTIMIENTOS:**

**Es la elaboración y representación cognitiva de cualquiera de las siguientes experiencias: la sensación, la emoción, las percepciones, los recuerdos y los pensamientos.**

- Ocurre posteriormente a las sensaciones y a la emoción.
- Es la parte del sentir del proceso emocional que se hace privada.
- Contribuye a la regulación de la vida, está más al servicio del desarrollo que de la supervivencia.
- Es una elaboración más compleja, de tipo cognitivo, con la cuál significamos la experiencia emocional.
- Suele ser poco intensa, pero de una duración mayor que la emoción.

**CONSTRUCTOS  
FUNDAMENTALES  
PARA ELABORAR  
UNA TEORÍA  
HUMANISTA DE LA  
EMOCIÓN.**