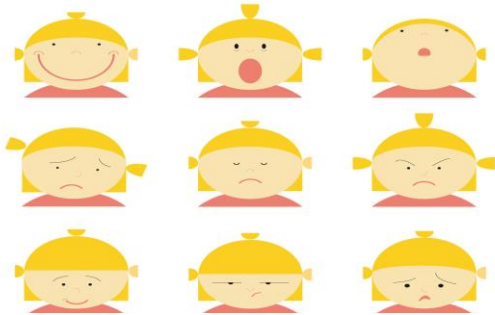


MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, o llorar).

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.



Los psicólogos especialistas han discutido mucho sobre qué son las emociones básicas y qué tenemos en común los humanos y el resto de los mamíferos. La idea de que existen emociones básicas parte de que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares.

SENTIMIENTOS BÁSICOS.



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

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.