

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES
MTRO. BAYRON IRAM VIDALS

PRESENTA EL ALUMNO(A):

Vazquez Orantes Sherly Yoana

GRUPO, SEMESTRE Y MODALIDAD:

6to cuatrimestre “A” Lic. En Enfermería

Frontera Comalapa, Chiapas

27 de Mayo, 2020

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Diferencia entre emoción y sentimiento

- Emoción
- Sentimiento

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia.

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

Sentimientos básicos

- ¿Cuántas emociones y sentimientos existen?
- Emociones primarias (básicas, puras o elementales)

Dos de los autores más conocidos al respecto son Izard y Ekman, que proponen una lista de diez y de seis emociones respectivamente. Las dos listas tienen elementos en común.

Izard: interés, alegría, sorpresa, angustia, ira, asco, desprecio, vergüenza, culpa, miedo.
Ekman: tristeza, alegría, ira, miedo, asco, rabia.

Cumplen una función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo, Paul Ekman la expone como las expresiones innatas.

Por conceso se consideran a seis: Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría (el número puede variar dependiendo del autor consultado, se desarrollarán las más significativas).

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 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.

Inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad, la angustia, la envidia, el miedo constante, la ira.

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.

- Beneficios De Las Emociones Positivas
- Entonces: ¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

Ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales.

Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes: Alegría, Gratitud, Serenidad, Interés, Esperanza, Orgullo, Diversión, Inspiración, Temor, Amor.

Más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.

