

# Manejo de sentimientos y emociones

---

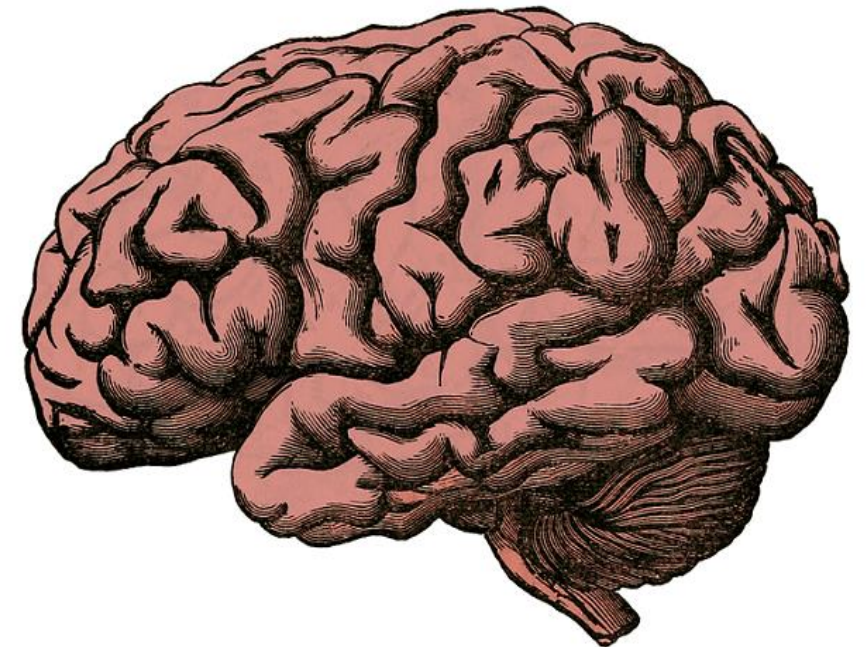


Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar... y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien... as respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia.



Sentimientos 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. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.

El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales. También regula los niveles de sueño y vigilia. Tanto la vigilia como los niveles del estado alerta son controlados es mayor medida por el tronco cerebral que por los centros superiores del neo córtex.



## Los 3 cerebros



El Reptiliano



El Neocórtex



El Límbico

Así pues, las emociones son previas a los sentimientos y los sentimientos son consecuencia de las emociones, además del trabajo racional de la mente.

El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción. De manera sintética podríamos afirmar que la emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo. Y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada. La relación emoción/cuerpo y sentimiento/mente es una distinción bastante aceptada entre los especialistas.

## Emociones positivas mas comunes



### Alegría

- Gratitude
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Amor