

DESARROLLO HUMANO

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

UNIDAD II

ALUMNO: DARWIN KEVIN MORENO AGUILAR  
MAESTRO: JAVIER IVÁN GODINEZ  
MATERIA: DESARROLLO HUMANO  
6TO SEMESTRE  
TRABAJO: SUPER NOTA

FECHA DE ENTREGA: 09/06/2021



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



- actividad cardíaca y vascular.
- la respiración.
- el trofismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

**Teorías Psicológicas:** Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

- Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.
- Para James primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.
- Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.
- Para Freud son descargas instintivas del ello (id).

**Teorías Fisiológicas:** Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

- 1- **Personales:** Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
- 2- **Sociales:** Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de amistad.
- 3- **Espirituales y Estéticos:** Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello....

Cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral

¿Qué es una emoción?

Son expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales. Es un término genérico para referirse a la adaptación por parte de los individuos, a estímulos provocados por personas, animales, cosa. La emoción está asociada con el temperamento, la personalidad y con la motivación de las personas. Los estados emocionales son causados por la liberación de hormonas y neurotransmisores, que luego convierten estas emociones en sentimientos.

Teorías sobre las emociones

EMOCIÓN

Corrientes

- 1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.
- 2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W.James).

Tipos de emociones

Mecanismo fisiológico

- 1- Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas.
- 2- Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.
- 3- Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.
- 4- Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo.
- 5- Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos.

# DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

-La emoción es breve, el sentimiento en cambio durará tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él.

-La emoción se puede crear de forma inconsciente, mientras que en el sentimiento siempre hay un proceso consciente de por medio.

-El sentimiento se distingue de la emoción por estar constituido por un número mayor de elementos intelectuales y racionales.

-En sentimiento puede estar producido por una mezcla compleja de emociones. Esto es, se puede sentir rabia y amor hacia una persona a la vez.

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones.

- **Simples:** Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.
- **Orgánicos negativos o positivos:** Hambre, sed, alivio....
- **De Actividad:** Aburrimiento, enojo, entusiasmo....
- **De Actividades Sociales:** Estéticos, morales, educativos....

Diferencias entre las Emociones y los Sentimientos

¿Qué es un sentimiento?

Los sentimientos son el resultado de las emociones. La palabra sentimiento viene del verbo "sentir" y se refiere a un estado de ánimo afectivo, por lo general de larga duración, que se presenta en el sujeto como producto de las emociones que le hace experimentar algo o alguien.

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales

- **Sensibles:** Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor...)

- **Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión...)

- **Psíquicos o Anímicos:** Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.

- **Espirituales:** La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.

La palabra sentimiento en un principio se utilizaba para referirse a todas las experiencias sensoriales y subjetivas, sin embargo, actualmente en el campo de la psicología se usa para designar las experiencias subjetivas que forman parte de los individuos y que son el fruto de las emociones.

Emociones y sentimientos

SENTIMIENTOS

Clasificación Según M. Scheller

Clasificación Según Young

Concepto

# DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

"Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos."

Los 3 canales para llegar a él son: (**Dios, la dicha y el embeleso**). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso. **La dicha:** es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. Y el **embeleso** nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

-**El Gozo:** es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.  
**La paz:** nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.  
**La Armonía:** la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.



**La angustia:** es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.

**La preocupación:** nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

**El pánico:** es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

-**La Rabia:** es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

**El odio:** este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

**La frustración:** es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.

**La soledad:** es esa falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.

**La melancolía o pena:** es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

La Tristeza, cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio.

# DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor. En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa.

*Los negocios o emprendimientos se llevan a cabo por personas que en mayor o menor medida se han topado con defectos, obstáculos y fracasos, pero que se diferencian de las demás por la convicción firme de seguir adelante modificando lo necesario y aprendiendo lo que hace falta para triunfar. Para alcanzar el éxito en los negocios y poder disfrutarlo hay que comenzar con la revolución interior.*

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. Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas. Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

**SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO**

**INSEGURIDAD**  
"Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena"

*La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás. Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.*

**ANSIEDAD** "Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas"

**SENTIMIENTOS**

**NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO**  
"Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas"

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños 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.

Para poder realizar un proyecto de negocios o de cualquier otra índole es necesario despegarse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial, y abocarse a las verdaderas causas que movilizan una acción.

**MIEDO A SER UNO MISMO** "Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas"

**INCAPACIDAD DE CAMBIAR** "Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo"

*El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener.*

*Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.*

# SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO