

ALUMNO: KARINA LISSETH GARCIA GARCIA.

PROFESOR: LIC. LAURA JACQUELINE LÓPEZ.

NOMBRE DEL TRABAJO: DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

LICENCIATURA: LIC. EN ENFERMERIA.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

GRADO: GTO CUATRIMESTRE.

GRUPO: "A" ESCOLARIZADO.

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

Emociones

son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

En relación con los tipos de emociones podemos distinguir:

- Personales.
- Sociales.
- Espirituales y estéticos.

Las diferentes teorías sobre las emociones tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cuál es su origen. Entre estas teorías podemos destacar:

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

Sentimientos

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción. Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas. Se asocian poco con la conducta motora, pero sí con el pensamiento y la imaginación.

Respecto a cómo se clasifican los sentimientos nos podemos encontrar con varias clasificaciones:

Según Young se clasifican en:

- 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.

SENTIMIENTOS BASICOS

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Porque ¡cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad!, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos

El primer sentimiento básico es el miedo

Lo conforman:

- 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.
- El pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida.

El segundo sentimiento básico es el enfado

- La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.
- odio: este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima.
- La frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual.

El tercer sentimiento básico es La tristeza

- La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida.
- La melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

SENTIMIENTOS
BASICOS

El cuarto sentimiento
básico es la alegría

- 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.

El quinto sentimiento
básico es el amor.

Los tres canales para llegar a él son: Dios, la dicha y el embeleso.

- La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.
- El embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN
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.

Necesidad de
reconocimiento

“Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”. Es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien. 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.

Miedo a ser uno
mismo

“Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”. 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.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN
EL DESARROLLO HUMANO

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. Los pensamientos como no puedo cambiar, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no sólo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

Ansiedad

“Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”. la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida. La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN
EL DESARROLLO HUMANO

¿en que se ha centrado
la psicología?

Se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

Afectos positivos

son más difíciles de evaluar que los negativos. La ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

Como se distinguen

La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo, una expresión de alegría,

Duchenne

Las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.