



Nombre del Alumno: Juan Antonio Espinosa Hernández.

Nombre del tema: Super nota.

Parcial: 3.

Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO.

*Nombre del profesor: **Luis Eduardo López morales.***

Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategias de negocios.

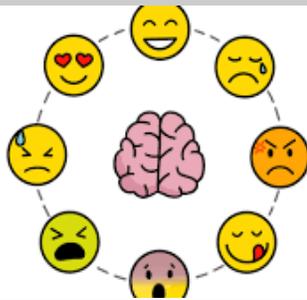
*Cuatrimestre: **6.***

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas automáticas y neutrales que experimentamos en relación a un estímulo externo o interno, son reacciones rápidas y automáticas que involucran cambios físicos y mentales.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral: - actividad cardíaca y vascular. - la respiración- músculos expresivos de la cara.



Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se pueden estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:

-La tensión arterial. - El ritmo respiratorio. - El diámetro pupilar. - El reflejo psico galvánico o resistencia eléctrica de la piel. - El contenido de glucosa en la sangre.

En relación con los tipos de emociones podemos distinguir:

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....





Existen numerosas clasificaciones de las emociones. Aquí nos concentraremos en la clasificación de Bisquerra (2000).

Emociones positivas (alegría, humor, amor y felicidad).

Emociones negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza).

Emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión).

Las emociones también desempeñan un papel en nuestras relaciones sociales. Nos permiten comunicar nuestros estados internos a los demás y comprender las emociones de los demás. Por ejemplo, la expresión facial de la alegría o la tristeza puede transmitir información importante a las personas que nos rodean.



designed by freepik

Que son los sentimientos

Los sentimientos son la evaluación consciente de nuestra experiencia emocional. Los sentimientos son subjetivos y personales y están influenciados por nuestras creencias, valores y experiencia individuales.

Sentimientos son estados afectos del ánimo que son provocados por una emoción hacia una persona animal, objeto o situación. Así mismo un sentimiento también se refiere a hecho de sentir y sentirse.

Los sentimientos derivan de las emociones que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y responde a ciertos estímulos externos por lo tanto los sentimientos se originan mediante la valoración racional de las emociones y de aquello que las ocasiona.

Relación entre emociones y sentimientos

Las emociones son respuestas automáticas e involuntarias, mientras que los sentimientos son el resultado de la evaluación consistente de esas respuestas emocionales.



shutterstock.com - 2411091333

En otras palabras, una emoción puede surgir de manera espontánea y automática, sin que tengamos control sobre ella. Por otro lado, un sentimiento implica una reflexión consistente sobre esa emoción y la interpretación que le damos.

Diferencia entre Emociones Y Sentimientos

Respuestas químicas y neurales vs evaluación consistente:

Las emociones son respuestas químicas y neurales que se generan en nuestro cerebro en respuesta a un estímulo emocionalmente relevante. Por otro lado, los sentimientos son el resultado de la evaluación consistente de esas respuestas emocionales.

Inconsciente vs consciente: Las emociones pueden ser inconscientes y automáticas, mientras que los sentimientos son conscientes y requieren de una reflexión y evaluación consistente.





¿cómo influyen las emociones y los sentimientos en nuestra vida?

Influencia en nuestras percepciones

Las emociones y los sentimientos pueden influir en la forma en que percibimos el mundo que nos rodea.

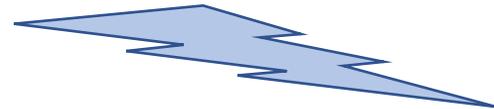
Ejemplo: buen humor ver de manera positiva, o triste o enojado visión negativa.

“impacto en nuestras decisiones y comportamientos nuestras emociones y sentimientos también influyen en nuestras decisiones y comportamientos. Ansiosos = evitar a tomar riesgos o seguros y confiados = a enfrentar nuevos desafíos.

Clasificación de los sentimientos

Según M. Scheller se clasifican en:

- 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.



El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).

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.

El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

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.



El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).

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.



El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).

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.

