



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Fabiola Ruiz Abarca.

Nombre del tema: Emociones y sentimientos.

2do parcial.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Luis Eduardo López Morales.

Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategias de negocios.

6to cuatrimestre.

EMOCIONES.

¿Qué son las emociones?

Son respuestas automáticas y naturales que experimentamos en relación a un estímulo externo o interno. Reacciones rápidas automáticas que involucran cambios físicos y mentales.

- Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).



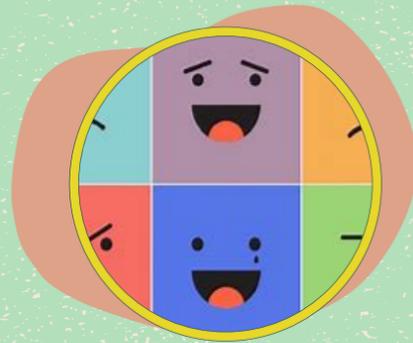
Los aspectos fisiológicos de las emociones humanas se pueden estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:

- 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.



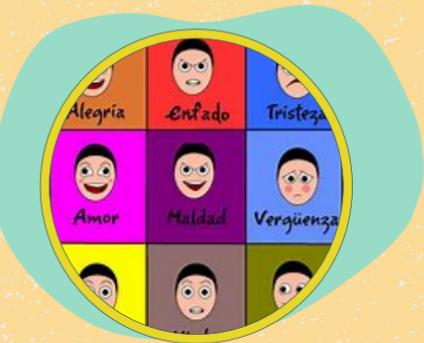
En relación con los tipos de emociones podemos distinguir:

- Personales: Se refieren y se centran en el YO, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
- Sociales: Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la simpatía y adopta la forma de amistad.
- 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.



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

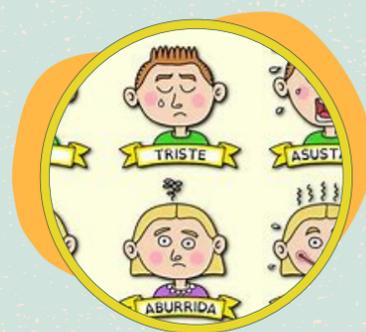
- Emociones positivas: Alegría, humor, amor y felicidad.
- Emociones negativas: Miedo, ansiedad, tristeza, rechazo.
- Emociones ambiguas: Sorpresa, esperanza, compasión.



¿Qué son los sentimientos?

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

- Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y responde a ciertos estímulos externos.



Relación entre emoción y sentimiento:

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



Diferencia entre emoción y sentimiento:

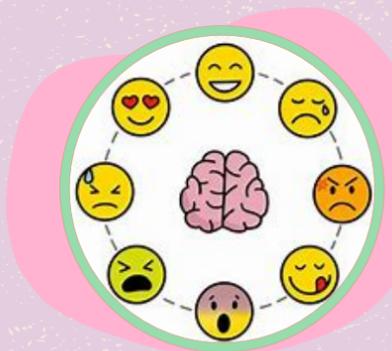
- Respuestas químicas y neuronales vs. evaluación consciente: Las emociones son respuestas químicas y neuronales que se generan en nuestro cerebro en respuesta a un estímulo emocionalmente relevante. Los sentimientos son el resultado de la evaluación consciente de esas respuestas emocionales.
- Inconsciente vs. consciente: Las emociones pueden ser inconscientes y automáticas, mientras que los sentimientos son conscientes y requieren de una reflexión y evaluación consciente.
- Duración y congruencia: Las emociones son temporales y su duración puede variar dependiendo de la situación. Los sentimientos pueden ser más duraderos y pueden o no ser congruentes con nuestra conducta.



EMOCIONES.

¿Cómo influyen las emociones y sentimientos en nuestra vida?

- Las emociones y sentimientos influyen en la forma en que percibimos el mundo que nos rodea. Si estamos de buen humor, es probable que veamos las cosas de manera positiva. Si estamos tristes o enojados, es posible que nos sintamos menos motivados y con una visión más negativa de las cosas.



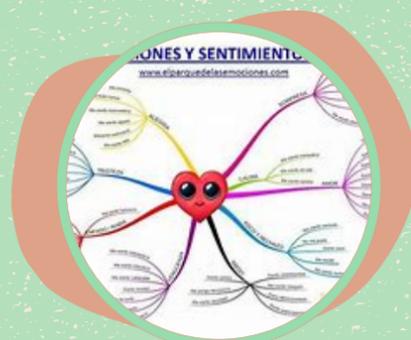
Impacto en nuestras decisiones y comportamientos.

- Nuestras emociones y sentimientos también influyen en nuestras decisiones y comportamientos. Si nos sentimos ansiosos, es posible que evitemos tomar riesgos o enfrentar situaciones desconocidas. Si nos sentimos seguros, es más probable que nos arriesguemos y nos enfrentemos a 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.
- Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad.
- 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.



Bibliografía: Apuntes de clase.