

Mi Universidad

Súper Nota.

Nombre del Alumno: Siomara Grisel Vázquez Gómez.

Nombre del tema: ¿Qué son los sentimientos y emociones?

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Luis Eduardo López Móreles.

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategia de Negocios.

Sexto Cuatrimestre.

Comitán de Domínguez, Chiapas, 15 de junio del 2024.

¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES?

ELABORADO POR: SIOMARA GRISEL VÁZQUEZ GÓMEZ.

1 MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

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

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, entre otros.



2

LAS EMOCIONES PUEDEN SER:

- **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 o la compenetración.
- **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.



3

Emociones positivas: (Alegria, humor, amor y felicidad, emociones negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y emociones (sorpresa, esperanza y compasión).



4

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.



5

¿Qué son los sentimientos?

Sentimientos son estados efectivos del animo que son provocados por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Asimismo, un sentimiento también se refiere al hecho de sentir y sentirse.



6

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



7

Relación entre emociones y sentimientos.

Una emoción puede surgir de manera espontanea y automática, sin que tengamos control sobre ella. Por otro lado, un sentimiento implica una reflexión consiente sobre esa emoción y la interpretación que le damos.



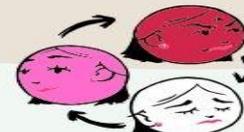
8

Diferencia entre emoción y sentimiento.

Respuestas químicas y neuronales vs evaluación consiente:

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

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



9

Duración y congruencia: Las emociones son temporales y su duración puede variar dependiendo de la situación. Por otro lado, los sentimientos pueden ser más duraderos y pueden o no ser congruentes con nuestra conducta.

Influencia en nuestras percepciones.

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

- Buen humor: Ver las cosas positivas.
- Tristes o enojados: Visión negativa.



10

Impacto en nuestras decisiones y comportamientos.

Nuestras emociones y sentimientos también influyen en nuestras decisiones y comportamientos.

- **Sentirnos ansiosos:** Evitar tomar riesgos.
- **Seguros y confiados:** Enfrentar nuevos desafíos.



11

Clasificación de los sentimientos. Según M. Scheller se clasifica en:

Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo con referencia al yo y son los más próximos a las emociones (placer y dolor).

Vitales: Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital (bienestar, salud, calma, tensión).

Psíquicos: Son partes integrantes del yo, por lo que son intencionales y reveladoras.

Espirituales: La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento.



12

Sentimiento básico (Primer sentimiento básico es el miedo).

- **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 va a suceder.



13

Enfado (El segundo sentimiento básico).

- **La rabia:** Es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mete.
- **El odio:** Este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lastima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría.
- **La frustración:** Es un sentimiento de derrota y abandono espiritual es una mezcla de rencor con desesperación.



14

Tristeza (Tercer sentimiento básico).

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.

La tristeza: Cuando dejamos que anide el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión.



15

Alegría (El cuarto sentimiento básico).

El gozo: Es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.

La paz: Nace de la unión de mente, espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.

Armonía: La tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

