



Sheyla Paola García Aguilar.
Manejo de sentimientos y emociones.
Parcial 2.

Desarrollo Humano.

Luis Eduardo López Morales.
Administración y estrategias de negocios
Cuatrimestre: 6

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

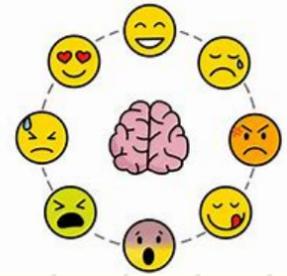


¿QUE SON LAS EMOCIONES?

Las 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

RELACION CON LOS TIPOS DE EMOCIONES.

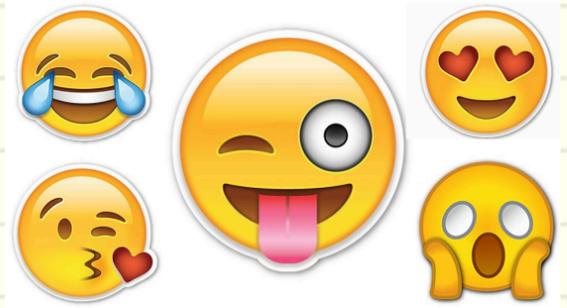
- 1- Personales: Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
- 2- Sociales: Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma 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.



Existen numerosas clasificaciones de las emociones como:
Emociones positivas (Alegria, amor, humor y felicidad).
Emociones negativas (Miedo, ansiedad, tristeza, y vergüenza).
Emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión).

¿QUE SON LOS 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 imágenes, sonidos, percepciones físicas.



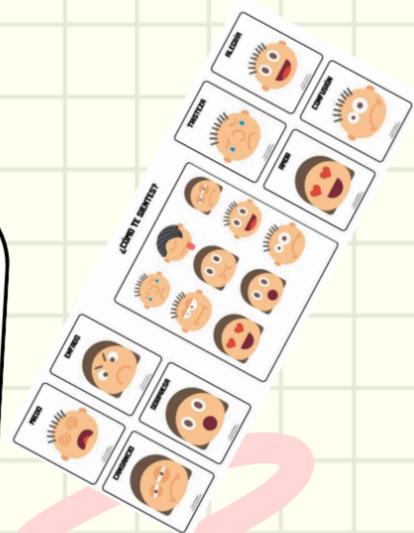
DIFERENCIAS ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

Emociones: Respuesta química y neuronales.
Sentimientos: Evaluación consistente.
Las emociones son respuestas químicas neuronales que se generan en nuestro cerebro dando una respuesta a un estímulo relevante.



¿COMO INFLUYEN LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS EN NUESTRA VIDA?

Las emociones y los sentimientos pueden influir en la forma en la que percibimos el mundo en el que nos rodea.
Buen humor = ver las cosas positivas.
Triste o enojado = Visión negativa.



IMPACTO EN NUESTRAS DECISIONES Y COMPORTAMIENTOS.

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

Ansioso = Evitar riesgo

Seguros y confiados = Enfrentar nuevos desafíos.



CLASIFICACION DE SENTIMIENTOS.

Según M. Scheller se clasifican en:

Sensible: Placer y dolor.

Vitales: Bienestar, salud, calma y tensión.

Psicológicos o anónimos: Los que son intencionales y reveladores del valor del yo.

Espirituales: Se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.



MIEDO.

El cual se conforma por la angustia, la preocupación y el pánico.



TRISTEZA.

Tiene dos sentimientos la soledad y la melancolía.



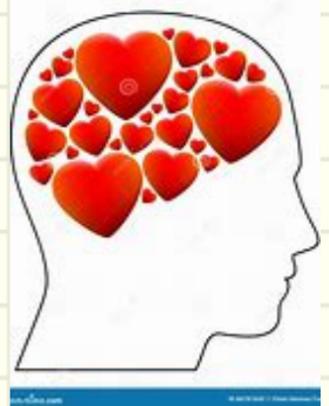
ENFADADO.

Lo nutre la rabia, el odio y la frustración.



ALEGRÍA.

Está formado por tres sentimientos menores el gozo, la paz y la armonía. y el quinto sentimiento es el amor.



Referencias: Apuntes de clases.

