

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

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

es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes

El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones

SENTIMIENTOS

Los sentimientos, en cambio, 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...)

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales

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.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas

A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

Necesidad de Reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades

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

Para poder realizar un proyecto de negocios o de cualquier otra índole es necesario despegarse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial, y abocarse a las verdaderas causas que movilizan una acción

Miedo a ser uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos

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 PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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

La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos

por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor

En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne

BIBLIOGRAFIA:

- **DESARROLLO DE LIDERAZGO, NATIONAL MINORITY AIDS COUNCIL; ENLACE:
HTTPS://TARGETHIV.ORG/SITES/DEFAULT/FILES/FILE-UPLOAD/RESOURCES/DESARROLLO-DE-LIDERAZGO.PDF**
- **EROTISMO Y SEXUALIDAD ; PUBLICADO EN 2013: PDF
ENLACE:HTTP://BIBLIOTECA.CLACSO.EDU.AR/GSDL/COLLECT/AR/ARO10/INDEX/ASSOC/D10142.DIR/SCHA UFLER.**
- **HERRERA GARNICA, GLORIA REBECA DE FÁTIMA: 2013 .DESARROLLO HUMANO: PEARSON,**
- **HUERTA PÉREZ, ISIDRO: 2011. CIMIENTOS PARA EL DESARROLLO PERSONAL;**
- **SACASA, MARÍA DEL CARMEN; ,2012. PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO MÉXICO: PNUD**
- **SUAREZ PÉREZ, CLAUDIA ANGELINA: DESARROLLO HUMANO 3. 2011.LA ADOLESCENCIA: TRILLAS**