

José Javier López Ruíz

Licenciatura en Derecho

Lic. Yaneth Fabiola Solórzano Penagos

16/07/2024

Bibliografía click aquí



PASIÓN POR EDUCAR

Manejo de sentimientos y emoción

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

La diferencia entre emoción y sentimiento es algo que produce confusión, sin embargo, algunos autores defienden la idea de que existen diferencias entre las emociones y los sentimientos y que, por tanto, son palabras utilizadas para etiquetar diferentes fenómenos mentales. y para eso es importante entender cada concepto:

Emoción

Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Sentimiento

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes.

Emociones y sentimientos

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. Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

SENTIMIENTOS BASICOS

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

Amor → Enfado → Alegría → Tristeza → Miedo

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

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

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

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

El quinto sentimiento básico es el mejor... ¡El Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DH

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares. Pero restan tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas que estimulen y potencien los deseos y anhelos en lugar de anularlos o frenarlos. Los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano son:

Miedo a ser uno mismo

Sustituir el reconocimiento de los demás, que en muchas ocasiones puede llegar tarde, lento o nunca, por el auto reconocimiento es para el psicólogo Abraham Maslow la clave de la realización.

Tanto las críticas, 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.

"Que gane el que quiere la guerra del que puede, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo" El filósofo griego Heráclito de Éfeso postuló que el cambio es la causa y origen de todas las cosas.

Incapacidad de cambiar

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DH

los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. 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

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.

Aún sin caer en un trastorno específico, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida. Las terapias de corte cognitivo conductual pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando.