



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinoptico**

*Nombre del Alumno:* Jesús Alexander Arismendi López

*Nombre del tema:* Manejo de sentimientos y emociones

*Parcial:* 2do

*Nombre de la Materia:* Desarrollo Humano

*Nombre del profesor:* Luisa Bethel López Sánchez

*Nombre de la Licenciatura:* Lic. en Enfermería

*Cuatrimestre:* 6to

# Diferencia entre emoción y sentimiento

## ¿Qué es?

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

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

- Pinillos: Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.
- Darwin: Mecanismos innatos de adaptación al entorno.

## Comportamiento

Ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:

- actividad cardíaca y vascular.
- la respiración.
- el trefismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

## Corrientes, mecanismos y emociones

Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes:

- 1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.
- 2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W. James)

El mecanismo fisiológico de las emociones es:

- 1- Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas.
- 2- Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.
- 3- Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.
- 4- Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo.
- 5- Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos.

En relación con los tipos de emociones podemos distinguir:

- 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....

# Diferencia entre emoción y sentimiento

## Teorías

### Teorías Psicológicas:

Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

- Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.
- Para James primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.
- Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.
- Para Freud son descargas instintivas del ello

### Teorías Fisiológicas:

Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones

### ¿Qué es?

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 dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.

### Tendencias respecto a la relación entre la Sensación y los Sentimientos:

- Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo a la esfera orgánica.
- Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

### 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. (Placer, dolor...)
- **Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión...)
- **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.

### Según Young se clasifican en:

- **Simple:** Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.
- **Orgánicos negativos o positivos:** Hambre, sed, alivio....
- **De Actividad:** Aburrimiento, enojo, entusiasmo....
- **De Actividades Sociales:** Estéticos, morales, educativos....

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestra conducta

## 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. 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.

### Diferencia entre 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

## Frase de Elizabeth Kubler-Ross

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos

## Sentimientos básicos

### Manifestaciones emocionales

#### 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 nos va a suceder.

#### Enfado

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

#### Tristeza

- La soledad:** es esa falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.
- La melancolía o pena:** es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

#### Alegría

- “Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena” **El Gozo:** es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.
- La paz:** nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.

#### Amor

- Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).
- Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.
- La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.
- Y el embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida

# Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

## Inseguridad

*“Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena”*

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad.

Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.

Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás.

## Necesidad del reconocimiento

*“Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”*

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

El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien.

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

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.

## Necesidad del reconocimiento

*“Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”*

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor

Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas. Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

## Incapacidad de cambiar

*“Que gane el que quiero la guerra del que puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”*

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.

Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

## Ansiedad

*“Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”*

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

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.<sup>5</sup>

## Sentimientos que promueven el desarrollo humano

### 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

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: las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Buscado en: Antología UDS - <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a37464999581e6f63be2d6ce4b3a558a.pdf#page=34&zoom=100,90,213>