

# Manejo de sentimientos y emoción.

## 2.1 Diferencia entre emoción y sentimiento

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo, en cambio 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 desencadenan la emoción.

- Las principales diferencias entre las emociones y los sentimientos son:
- 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 tiene un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

### - Sentimientos Básicos

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones para poder comunicarnos con los demás. Porque ¿cuántas veces nos siegan los sentimientos negativos y nos don infelicidad!?

- El primer sentimiento básico es el miedo, el cual lo conforman: la angustia, la preocupación y el pánico.
- El segundo sentimiento básico es el enfado: lo nutren la rabia, el odio y la frustración.
- El tercer sentimiento básico es la tristeza, tiene sus dos sentimientos: La soledad y la melancolía.
- El cuarto básico es la Alegría, la cual está conformada por tres sentimientos menores: El gozo, la paz y la armonía.
- El quinto sentimiento es el mejor: ¡El Amor!



• Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

### • Inseguridad

Es una terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta infelicidad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

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 o paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valoración muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

### • Necesidad de Reconocimiento

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

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

Entonces estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar respuesta.

### • Miedo a ser uno mismo

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los demás, a través de primeros años como la familia y los amigos, y posteriormente las laborales y amorosas conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

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.

### • Incapacidad de cambiar

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así", "no tengo capacidad" o "no me crearon para esto" no solo son reales si no que implican la frustración de los objetivos personales y de negocio.