

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

## 2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

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

**Teorías Psicológicas** ○ 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.

**Teorías Fisiológicas** ○ Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.  
○ Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.

**SENTIMIENTOS** ○ Según M. Scheller se clasifican en: ○ Sensibles - Vitales - Psíquicos o Anímicos - Espirituales  
○ Simples - Orgánicos negativos o positivo - De Actividad - De Actividades Sociales

**EMOCIONES / SENTIMIENTOS** ○ Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

## 2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

Son cinco: ○

El cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).  
**Miedo** ○

Lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).  
**Enfado** ○

Tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).  
**Tristeza** ○

Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).  
**Alegría** ○

Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embéleco).  
**El Amor** ○

## 2.4 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.  
Por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

## 2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones. ○ **Inseguridad**

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. ○ **Necesidad de Reconocimiento**

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia. ○ **Miedo a ser uno mismo**

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. ○ **Incapacidad de cambiar**

Uno de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes. ○ **Ansiedad**