

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

EMOCIONES

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, como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo

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

Olds, Miner y otros psicólogos concluyeron que el Hipotálamo es crucial para la expresión de las emociones, al igual que las amígdalas.

Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.

Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción

SENTIMIENTOS

son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional

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

Respecto a cómo se clasifican los sentimientos nos podemos encontrar con varias clasificaciones: Sensibles, Vitales, psíquicos y espirituales

Se clasifican en:
Simples, orgánicos
negativos o positivos,
De actividad, de actividades sociales.

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.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

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.

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.

1

ANGUSTIA

es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.

2

PREOCUPACION

nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

3

PANICO

es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

MIEDO

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

Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

1

RABIA

es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

2

ODIO

este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

ENFADO

3

FRUSTRACIÓN

es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

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

Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.

1

SOLEDAD

es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.

2

MELANCOLIA

es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

TRISTEZA

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

La Tristeza, cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio.

1

GOZO

es esa felicidad anticipada;
es saber paladear nuestra
existencia.

2

PAZ

nace de la unión de mente y
espíritu, y viene a nosotros al
ser congruentes con lo que
decimos, pensamos y
hacemos.

3

ARMONIA

la tenemos cuando están
equilibrados en conjunto
nuestros sentimientos.

ALEGRIA

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

1

DIOS

Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.

2

DICHA

es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

3

EMBELESO

nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

AMOR

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

No olvidemos que para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren estos sentimientos básicos.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

INSEGURIDAD

terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad

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

Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada

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.

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.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

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

siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

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 despegarse de la opinión ajena

Sustituir el reconocimiento de los demás, el auto reconocimiento es para el psicólogo Abraham Maslow la clave de la realización.

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos

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 la respuesta esperada.

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.

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

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

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos.

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.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

“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 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.

En los mismos ríos entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos.||

Los pensamientos como —no puedo cambiar||, —yo soy así||, —no tengo la capacidad||, —no me criaron para esto||, no sólo son irracionales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

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

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.

La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánico o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

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.

Para alcanzar el éxito en los negocios y poder disfrutarlo hay que comenzar con la revolución interior. Y nada mejor que comenzar el camino al éxito y al cambio cantando.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEBEN EL DESARROLLO HUMANO

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

En primer lugar, 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.

Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

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.