

Línea de FinEs 1.

Escuela: C.F.C.M.MOYANO

Docente: Matias Dario Cabañes

Área Curricular: PSICOLOGIA DE 5TO.

Título de la propuesta: SENTIMIENTO Y EMOCION

Guía 1.

Actividades.

1- Lea atentamente.

Es preciso aclarar que los Sentimientos y emociones están íntimamente relacionados pero es importante distinguir que los sentimientos son la evaluación que hacemos de una emoción, por tanto, interviene un factor cognitivo que no está presente en las emociones.

Si una persona siente una emoción como el miedo, un sentimiento asociado puede ser el sufrimiento, al ver que el miedo la paralizó y le impidió responder de una forma más oportuna.

Algunos de los sentimientos más comunes en los seres humanos son:

El Amor; es un sentimiento que puede sentirse hacia uno mismo, hacia otra persona, hacia otros o hacia un evento particular. Al sentir amor, las personas se sienten conectadas de una forma positiva con el mundo, y aumenta su sensación de bienestar.

Felicidad; se refiere a la sensación de plenitud o satisfacción, por lo tanto, es un sentimiento asociado al bienestar. Los logros personales o profesionales generalmente son motivo de felicidad.

Odio; es un sentimiento negativo caracterizado por la percepción de desagrado hacia alguien o hacia algo. En los casos más extremos, el odio es un sentimiento que se puede expresar de forma colectiva. Las agresiones físicas, el acoso o la violencia pueden ser algunas expresiones de odio.

Pérdida; el sentimiento de pérdida o duelo implica el dolor emocional por la separación física o simbólica de alguien o algo. La muerte de un ser querido puede generar un sentimiento de pérdida.

DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Aunque muchas veces se toman por conceptos similares, hemos visto que se trata de dos formas de procesamiento de la información muy distintas:

- Las emociones son reacciones orgánicas, mientras que los sentimientos son reacciones mentales.
- Las emociones surgen al tratar de interpretar los estímulos externos. Los sentimientos surgen al tratar de interpretar las emociones.
- Las emociones tienen una duración breve; por su parte, los sentimientos tienen una duración más prolongada.
- Las emociones se generan ante la ausencia de sentimientos, mientras que los sentimientos requieren de una emoción para poder procesar la información.
- Las emociones dependen de la interpretación sensorial (uso de los cinco sentidos). Las emociones dependen de las experiencias previas y de la forma en la que el individuo interpreta la realidad.

CONCEPTO DE SENTIMIENTO

“Son estados complejos, estables, duraderos, permanentes y de intensidad variada. Ej. Amor, odio, orgullo, vergüenza, de orden estético, religioso o moral.” Los sentimientos son estados afectivos. El hombre no sólo conoce sino que también siente.

El hombre que sólo se dejara gobernar por la razón, sin prestar atención a sus propios sentimientos ni a los de sus semejantes, sería visto como una persona fría y calculadora.

Para ser una persona social y empática, es necesario saber recibir, sentir, apreciar, gozar del afecto ajeno y a la vez saber comunicar sentimientos de aprecio, afecto y simpatía.

Los estados afectivos agradables estimulan y favorecen la actividad. Los estados afectivos desagradables deprimen el ánimo, quitan las ganas de esforzarse y nos inclinan al fastidio y al cansancio.

CONCEPTO DE EMOCION

“ Son conductas pasajeras y se expresan a veces en forma muscular, de gestos y cambios fisiológicos. Una vez que la emoción pasa suele quedar un sentimiento muy vivo de agrado o de desagrado, de alegría o de tristeza, es decir, que depende de la situación que hayamos experimentado.” Ej. un arrebato de ira, un miedo intenso, profunda tristeza por una noticia desagradable, etc.

Las emociones: *aparecen bruscamente, *tienen una duración breve, *son súbitas, enérgicas, fugaces, *van acompañadas con conmociones orgánicas (palpitaciones, temblores, taquicardia, llanto, inmovilización, etc.)

CARACTERES DE LA EMOCION.

+ Es una experiencia que absorbe totalmente el campo atencional, habría un estrechamiento del campo de la conciencia que impide que la persona pueda reflexionar. A consecuencia de esto hace que el sujeto realice actos impensados.

Ej. en un arrebato de ira no se piensa en el escándalo que se puede dar, ni en la mala impresión que puede causarse. La fuerte conmoción emocional impide la reflexión.

+ Es un estallido súbito y violento, por que la Causa que la produce, se presenta a veces súbita, intensa e inesperada. Ej. Salgo con un amigo, éste se desmaya y se cae. El suceso impresionante e imprevisto me emociona intensamente.

- La reacción es breve: por lo mismo que es violenta se hace breve. Una exaltación tan intensa no podría durar mucho tiempo sin graves consecuencias psíquicas y fisiológicas.

+ Van acompañados de cambios fisiológicos, por ej. aceleración el ritmo cardíaco, palidez, explosión de llanto o de risa, enfriamiento del cuerpo, etc.

2)- Lectura comprensiva del texto. Mencione las diferencias que existen entre los sentimientos y las emociones. Además mencione 1 ejemplo en el cual se pueda diferenciar la emoción del sentimiento.

3)- Explique cómo impacta y que sucede en el ser humano cuando experimentamos un estado emocional agradable o desagradable.

4)- Explique los 3 pasos característicos de una emoción.

5)- Mencione sentimientos comunes en los seres humanos y que sentimiento es el que se despierta.

Bibliografía: Psicología. Plan Fines.

Consultas: cabaneseducacionambientalsj@gmail.com

Éxitos. Saludos cordiales.