

# Tema 2

## EMOCIONES y SENTIMIENTOS



# Antes de empezar



**Thich Nhat Hanh (1926-2022), es uno de los maestros zen más conocidos, muestra que la atención plena y la intuición pueden despertarnos del estado de letargo, curar nuestras heridas emocionales, mejorar la relación que mantenemos con los demás, conectarlos amorosamente con el universo en que vivimos y ayudarnos, en suma, a romper las cadenas que nos mantienen atados a la rueda del nacimiento y la muerte**

# Antes de empezar

**RELAJACIÓN INICIAL**

**Inspiro:  
ME CALMO**

**Expiro:  
SONRÍO**

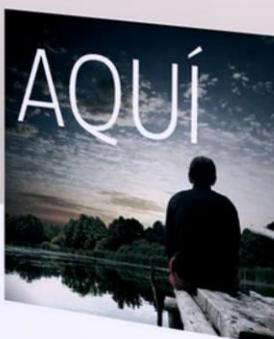
**Inspiro:  
MOMENTO PRESENTE**

**Expiro:  
ÚNICO MOMENTO**

Thich Nhat Hanh

**ESTÁS AQUÍ**

La magia del  
momento presente



K  
airós





# DIMENSIONES DE LA AFECTIVIDAD

## ATRACCIÓN / REPULSIÓN

Se trata de una dimensión dinámica que tiene un carácter activo, de movimiento bien de acercamiento y cercanía al objeto emocional o bien de alejamiento y huida de este. Este dinamismo emocional incluye cuatro tipos de impulsos:

- 1) Impulso de ir hacia algo bueno: **ATRACCIÓN**.
- 2) Impulso de ir contra algo: **AGRESIÓN**.
- 3) Impulso de separarse de algo: **AVERSIÓN**.
- 4) Impulso de separar algo de mí: **REPUGNANCIA**.





# DIMENSIONES DE LA AFECTIVIDAD

## AGRADO / DESAGRADO

Se trata del agrado o desagrado, o del **placer** o **displacer** que proporciona una experiencia. Está asociada a las experiencias de malestar o bienestar, siendo aquellas experiencias que no presentan ningún tipo de sensación dolorosa, displacentera o desagradable sino que está caracterizada por tranquilidad, alegría, gozo y placer. En consecuencia, se trata de una dimensión afectiva de **carácter hedónico**.





# DIMENSIONES DE LA AFECTIVIDAD

## APRECIO / DESPRECIO

Esta dimensión afectiva al igual que las otras, se presentan en todas aquellas experiencias que han pasado por una evaluación emocional. Sin embargo, tiene un carácter más reflexivo en cuanto que se auxilia de criterios morales y juicios de valor. No obstante, se puede apreciar a una persona en determinadas características y despreciarla en otras. En consecuencia, se trata de una **dimensión evaluativa o de juicio**.





# DIMENSIONES DE LA AFECTIVIDAD

## ACTIVACIÓN / DEPRESIÓN

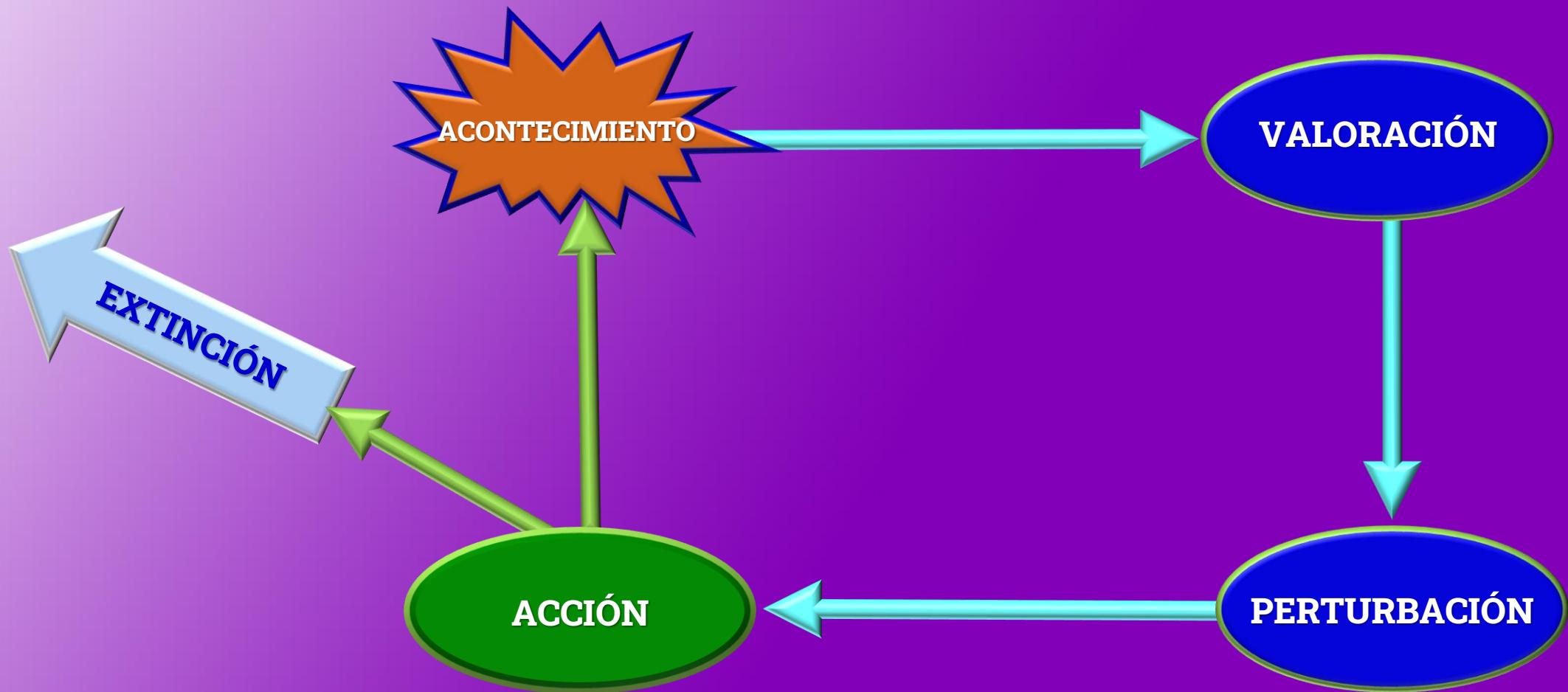
Hay emociones y sentimientos que tienen un carácter activador en cuanto que impulsan hacia la acción. En cambio hay otras que tienen un carácter inhibidor o pasivo.

La alegría por ejemplo es un sentimiento que estimula e impulsa acciones. Por el contrario, la tristeza, conduce a la apatía, la pasividad y la inhibición de acciones.





# ¿Cómo funcionan las emociones?





# Componentes de la emoción

- **NEUROFISIOLÓGICO.** Respuestas involuntarias: taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, neurotransmisores (acetilcolina, dopamina y serotonina), secreciones hormonales (endorfinas, oxitocina, noradrenalina), respiración, presión sanguínea...
- **COMPORTAMENTAL.** Expresiones faciales (combinaciones de 23 músculos); tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo...
- **COGNITIVO.** Vivencia subjetiva que coincide con lo que conocemos como sentimiento. Permite etiquetar una emoción en función del dominio del lenguaje por lo que sólo se puede conocer a través del autoinforme.





# DISTINGUIR ENTRE...

- **SENTIMIENTO.** Los sentimientos son el componente subjetivo de las emociones. En realidad, son emociones que se prolongan en el tiempo sin la intervención del acontecimiento que las originó.
- **PASIÓN.** Las pasiones son sentimientos de intensidad muy elevada cuya duración puede ser indefinida ocupando un lugar fundamental en la jerarquía de valores del sujeto.
- **ESTADO DE ÁNIMO.** Llamado también humor o emoción de mayor duración e intensidad, pudiendo llegar hasta horas, días, semanas e incluso años.
- **TEMPERAMENTO EMOCIONAL.** Estructura de rasgos emocionales estables del individuo procedentes de variables psicobiológicas o innatas.
- **CARÁCTER EMOCIONAL.** Tendencia a actuar emocionalmente procedente del aprendizaje.





# Las emociones son muy importantes porque...

Son un **FACTOR DE SUPERVIVENCIA** que nos permite defendernos de aquellos elementos dañinos o nocivos para nuestro vivir y convivir, al mismo tiempo que nos animan a acercarnos a aquellas situaciones, circunstancias y objetos que nos producen bienestar, armonía y placer. Las emociones nos empujan a **conseguir o evitar lo que es beneficioso o dañino para el individuo y la especie.**





# Las emociones son muy importantes porque...

Son **RESPUESTAS FLEXIBLES Y CREATIVAS DEL ORGANISMO ANTE LAS PERTURBACIONES DEL MEDIO AMBIENTE**, perturbaciones ante las que el organismo decide de forma original cuáles van a ser las más adecuadas a cada situación.





# Las emociones son muy importantes porque...

Forman parte del **SISTEMA DE ALERTA GLOBAL** del organismo, lo que incluye a su vez la activación de múltiples sistemas cerebrales, endocrinos, sensoriales, motores, mentales, metabólicos, así como también sistemas y aparatos del organismo como el cardiovascular, el respiratorio, etc., es decir, están integradas en los procesos cognitivos.





# Las emociones son muy importantes porque...

Mantienen la curiosidad y AMPLÍAN LAS POSIBILIDADES DE DESCUBRIR NUEVAS RESPUESTAS ANTE LAS PERTURBACIONES DEL MEDIO. Las emociones están en la base de todos los procesos cognitivos que son al mismo tiempo procesos emergentes y creativos.





# Las emociones son muy importantes porque...

Funcionan como lenguaje expresivo y comprensivo y por tanto, como **MEDIO DE COMUNICACIÓN** distinto al lenguaje hablado o escrito.





# Las emociones son muy importantes porque...

**AUMENTAN LA CAPACIDAD DE MEMORIZAR** acontecimientos, circunstancias, datos y dotan de significatividad al aprendizaje.





# Las emociones son muy importantes porque...

Son INSEPARABLES DE LOS  
PROCESOS DE RAZONAMIENTO Y DE  
LOS PROCESOS DECISIONALES.

Juegan, por tanto, un papel fundamental en la generación de motivaciones de intereses.





# Tipos de emociones: las destructivas

- 1. IRA.** Reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos o frustrados nuestros deseos. Su objetivo funcional es destruir mediante la agresión.
- 2. MIEDO.** La emoción que se experimenta ante un peligro real o inminente.
- 3. ANSIEDAD.** Conducta de preocupación anticipatoria de un peligro futuro, indefinible, imprevisible y cuyos desencadenantes son imprecisos.
- 4. TRISTEZA.** Emoción resultante de la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante. Es más un estado de ánimo que una emoción aguda.
- 5. VERGÜENZA.** Expresión de pena por la pérdida de dignidad debido a la falta cometida por uno mismo, o como consecuencia de una humillación, un insulto, falta de autoestima o miedo al ridículo.
- 6. AVERSIÓN.** Rechazo de algo (asco) o de alguien (hostilidad)





# Tipos de emociones: las constructivas

1. **ALEGRÍA.** Emoción que produce un suceso favorable o una actitud interior.
2. **HUMOR.** Disposición favorable y de bonanza para hacer algo o valorarlo de forma alegre y divertida. El humor está relacionado con la relajación, es socialmente contagioso y actúa como equilibrador y moderador de las emociones negativas.
3. **AMOR.** Emoción que experimente una persona hacia otra. Se manifiesta en desear su compañía, alegrarse con lo que es bueno para ella y sufrir cuando ella sufre. Su desencadenante son las evaluaciones que hacemos de las ideas, cosas, personas, acontecimientos, instituciones, ...
4. **FELICIDAD.** Es la forma de valorar la vida en su conjunto que produce un estado de bienestar. Su concepto está referido más a un estado de ánimo y a una actitud duradera, que a una emoción intensa.
5. **SORPRESA.** Reacción provocada por algo imprevisto o extraño. Puede derivar en sentido positivo o negativo.
6. **ESPERANZA.** Deseo de mejorar aun temiendo lo peor. Las personas con altas dosis de esperanza se motivan mucho más positivamente que las personas desesperanzadas, tienen menos estados depresivos, son menos ansiosas y sufren menos perturbaciones emocionales.
7. **COMPASIÓN.** Preocupación por el sufrimiento ajeno con el fin de ayudar a los demás a suprimir el dolor o el sufrimiento que les aqueja.





# La Teoría de BARBARA FREDRICKSON





# LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos no necesitan necesariamente de la existencia de un evento exterior que actúe de disparador. Cualquier ser humano puede hacer emergir un sentimiento, recurriendo a su memoria. E incluso ese sentimiento que emerge desde su memoria, puede a su vez convertirse en emoción y producir en el sujeto manifestaciones neurofisiológicas. Así por ejemplo, todas las personas hemos manifestado alguna vez llanto o nostalgia cuando hemos recordado a una persona que amamos y ya no está.



# LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos son estados emocionales que tienen mucha mayor duración y perdurabilidad que las emociones, lo cual termina por configurar un estilo emocional que forma parte de nuestro carácter e incluso de nuestra personalidad. Estilo sentimental que se configura también mediante la influencia o condicionamiento de la cultura social a la que pertenece la persona.



# LOS SENTIMIENTOS

Una distinción importante entre emociones y sentimientos es lo que se conoce como **"golpe de estado emocional"** que es el que se desencadena cuando la emoción todavía no ha pasado por los dispositivos cognitivos y esta recurre a la memoria emocional inconsciente para una evaluación inmediata. Y esta **memoria emocional**, puede estar constituida por hechos y acontecimientos del pasado, que pudieron ser reales o imaginarios. Esta es la razón por la que aquellos niños que han sido sometidos a tensiones, maltrato, situaciones estresantes y falta de cuidado y afecto en la infancia, cuando llegan a la adultez están predispuestos a desarrollar síntomas clínicos de ansiedad, miedo, pánico y trastornos de la personalidad.



# EL UNIVERSO AFECTIVO

Los sentimientos forman parte de lo que puede denominarse **“universo afectivo”** de un individuo. Universo en el que se incluyen las sensaciones de dolor y placer; deseos o conciencia de una necesidad o de una carencia y sentimientos, que pueden ser definidos como «...*bloques de información integrada que incluyen valoraciones en las que el sujeto está implicado, y al que proporcionan un balance de situación y una predisposición a actuar...*»



# El cuento del día

Kishiro



# **EMOCIONES y SENTIMIENTOS**

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES											
AL ALEGRÍA	AN ÁNIMO	BR BRÍO	CO CONTENTO	AA ANGUSTIA	AD ANSIEDAD	CB COBARDIA	HR HORROR	MI MIEDO			
DE DELEITE	DI DICHA	EC ENCANTO	EU EUFORIA	EX ÉXTASIS	IQ INQUIETUD	MD MEDROSIDAD	PN PÁNICO	PV PAVER			
FE FELICIDAD	FR FRENÉSÍ	SH SHOCK	SB SOBRESALTO	GO GOZO	AO ASOMBRO	CM CONMOCIÓN	US SUSTO	TM TEMOR			
PL PLACER	PJ PERPLEJIDAD	AF AFECTO	AG AGRADO	SO SORPRESA	AE APEGO	BO BONDAD	CR CURIOSIDAD	OR TERROR			
PA PASMO	CÑ CARIÑO	CZ CONFIANZA	CS CONSUELO	CD CORDIALIDAD	DO DESEO	DZ DULZURA	EM EMBELESO	DN DISIÓNANCIA			
IR INTRIGA	EA EMPAТИA	EO ENAMORAMIENTO	GE GENTILEZA	AM AMOR	GR GRATITUD	IS INTERÉS	ID INTIMIDAD	ES ESTREMECER			
CE CELOS	IT INTEMPESTIVO	PT PERTENENCIA	SE SENSIBILIDAD	ST SENTIMENTALISMO	SM SIMPATÍA	SL SOLIDARIDAD	ET ESTUPEFACTO	AP APATÍA			
CA CÓLERA	CJ CORAJE	IG INCONGRUENCIA	TE TERNURA	TO TOLERANCIA	UN UNIDAD	ER ESTUPOR	CN CONGOJA	CU CULPA			
DG DISGUSTO	FD FEROCIDIA	FN FRUSTRACIÓN	IN INCOHERENCIA	VL VALORIZACIÓN	EZ EXTRANEAZA	DP DEPRESIÓN	DS DESDICHA	DU DUELO			
FU FURIA	HO HOSTILIDAD	IA IRA	RR IRRITACIÓN	IM IMPREVISIÓN	LA LÁSTIMA	ME MELANCOLÍA	NO NOSTALGIA	PE PENA			
EN ENFADO	MH MALHUMOR	OD ODIO	RA RABIA	AS ASCO	PS PESAR	SU SUFRIEMIENTO	VA VACÍO	TR TRISTEZA			
AT ANTIPATÍA	AV AVERSIÓN	DR DESAGRADO	EV EVASIÓN	GM GRIMA	RE RECHAZO	RP REPUDIO	RU REPULSIÓN	TX TÓXICO			

# 450 SENTIMIENTOS

	ABATIMIENTO	AGITACIÓN	AMARGURA	AUSENCIA	CONTRARIEDAD
ABANDONO	AFLICCIÓN	ALISLAMIENTO	ARREPENTIMIENTO	DESVALORIZACIÓN	DEPENDENCIA
ABRUMACIÓN	AGONÍA	APATÍA	EXCLUSIÓN	DECEPCIÓN	DESAMPARO
AGOBIO	HUMILLACIÓN	CONSTERNACIÓN	DECAYIMIENTO	DESAMOR	DESDEÑO
DEVALUACIÓN	CONGOJA	CULPA	DESALIENTO	DESCONTO	FRACASO
BALANALIDAD	DUELO	DERROTA	DESCONSEJO	DESESPERANZA	DESOLACIÓN
CONTRICIÓN	DEPRESIÓN	DEAPROBACIÓN	DOLOR	DESMOTIVACIÓN	LASTIMA
DIFUSIÓN	DESÁNIMO	DESENGAÑO	ESTANCAMIENTO	INFELICIDAD	PESIMISMO
DESENTURIA	DESENCANTO	DESILUSIÓN	INEXPRESIVIDAD	NEUTRALIDAD	PERTORMENTO
DESDICHA	DESIDIA	INDIFERENCIA	NECESIDAD	PESAR	
DESGANO	INCOMPRENSIÓN	MENOSPRECIO	PESADUMBRE	SUPLICIO	AMOR
DEPRESTIGIO	MELANCOLÍA	PERDIDIÓN	SUFRIEMIENTO	ACEPTACIÓN	APÉGO
MALESTAR	INCAPACIDAD	SOLEDAD	ACOMPAÑAMIENTO	AMABILIDAD	ATRACCIÓN
PENA	RESIGNACIÓN	ADMIRACIÓN	AGRADO	ARMÓNIA	CARÍO
REMORDIMIENTO	VACÍO	AGRADECIMIENTO	APROBACIÓN	CAPRICHO	INTEGRIDAD
TURBACIÓN	AFFECTO	APOYO	HONESTIDAD	COMPROMISO	HONORABILIDAD
ADORACIÓN	PAZ	JUSTICIA	COMPRENSIÓN	CONSIDERACIÓN	DESEO
HUMILDAD	BONDAD	COMPASIÓN	COMISERACIÓN	CUIDADO	ENAMORAMIENTO
BENEVOLENCIA	CERCANÍA	CONFIANZA	CORRESPONDENCIA	PACIENCIA	GRATITUD
INTIMIDIDAD	CONDOLÉNCIA	CORDIALIDAD	EMPATÍA	GENEROSIDAD	SENSUALIDAD
CONDESCENDENCIA	CONSUELO	INTERÉS	FORTALEZA	SENSIBILIDAD	TEMPLENZA
CONSOLACIÓN	EMBELESAMIENTO	INTRÓSPECCIÓN	SEGURIDAD	SOLIDARIDAD	ENFADO
DULZURA	ESTÓICO	RESPETO	UNIDAD	SOLIDARIDAD	BARBARIDAD
ESTIMA	RECEPTIVIDAD	SIMPATÍA	ARROGANCIA	ASPEREZA	CORAJE
PERTENECIA	SERENIDAD	TOLERANCIA	CELOS	COLERA	DISGUSTO
SENTIMENTALISMO	TERNURA	AGRESIVIDAD	DESTRUCCIÓN	DISCORDIA	ENOJO
TENACIDAD	AGRARIO	BURLA	ENGANO	ENJUICIAMIENTO	FRUSTACIÓN
ABUSO	BRAVURA	DESPESHO	FASTIDIO	FEROCIDIA	INCOMODIDAD
BELIGERANCIA	DESESPERACIÓN	ENAJENAMIENTO	IMPACIACIÓN	IMPOTENCIA	INVASIÓN
DESCONSIDERACIÓN	DOMINACIÓN	EXASPERACIÓN	INSATISFACCIÓN	INSULTO	OBLIGACIÓN
DISPLICENCIA	ESTRÉS	HOSTILIDAD	MANIPULACIÓN	MOLESTIA	RABIA
ENVÍDIA	HOSQUEDAD	INJUSTICIA	PETULANCIA	PREPETONCIA	SUPERIORIDAD
FURIA	INDIGNACIÓN	MALHUMOR	REPRESIÓN	RESENTIMIENTO	ALEGRÍA
INCONFORMIDAD	IRRITABILIDAD	ORGULLO	ALBOROTO	ALIVIO	AUTENTICIDAD
IRA	ODIO	RENCOR	ARROJO	ASERTIVIDAD	BRILLANTEZ
OBSTINACIÓN	RECELLO	VIOLENCIA	AUTONOMÍA	BienAVVENTURANZA	COMODIDAD
REBELDIA	VENGANZA	APACIGUAMIENTO	JOCOSIDAD	GOZO	DESPRECUPACIÓN
TRAICIÓN	ANORANZA	JOVIALIDAD	CONTENTO	DELITE	ECUANIMIDAD
ANÍMO	GUSTO	CERTEZA	DISFRUTE	DIVERSIÓN	EUFORIA
AUTOCOPLACIENCIA	CALMA	CONTEMPLACIÓN	ENTUSIASMO	ESPERANZA	EXTASIS
BRIÓ	INSPIRACIÓN	DIGNIDAD	ÉXITO	JOLGORIO	FRENÉSI
COMPLACIENCIA	DICHA	ENCANTO	FÉVER	FIRMEZA	OMNIPOTENCIA
ILUSIÓN	EMPODERAMIENTO	IMPERTURTABILIDAD	LUJURIA	MOTIVACIÓN	PLACIDEZ
GRANDEZA	EXITACIÓN	IMPRESIBILIDAD	PASIÓN	PLACER	SOSIEGO
EXALTACIÓN	FELICIDAD	INTREPIDEZ	SATISFACCIÓN	SOLEMNIDAD	SORPRESA
FASCINACIÓN	LIBERTAD	LOGRO	VALENTIA	VEHEMENCIA	
JUBILÓ	OSADÍA	OSTENTACIÓN	AMBIVALENCIA	ALTERACIÓN	DESLUMBRAMIENTO
OPTIMISMO	REGOCÍO	REVULSIÓN	DESPERICIBILIDAD	DESCONCIERTO	ESTREMECIMIENTO
PLENITUD	TRANQUILIDAD	TRIUNFO	ESCEPTICISMO	IMPACTO	IMPRESIÓN
SUFICIENCIA	ARRAÑAMIENTO	ANORMALIDAD	INCONGRUENCIA	INCREDULIDAD	INCREDULIDAD
ASOMBRO	COMOCIÓN	CURIOSIDAD	INDECISIÓN	INSONTIO	INSOLITO
CONFUSIÓN	DISTRACCIÓN	DUDA	IRREAL	MARAVILLA	OBNUBLIACIÓN
DESORIENTACIÓN	ESTUPOR	EXTRAÑEZA	PRODIGIO	RAREZA	REVELACIÓN
ESTUPEFACCIÓN	INADVERTENCIA	INAUDITO	URGENCIA	VACILACIÓN	ASCO
IMPREVISIÓN	ILÓGICO	DISONANCIA	ALAJEAMIENTO	ANIMADVERSIÓN	ANTAGONISMO
INCREÍBLE	INTEMPESTIVO	PERPLEJIDAD	CENSURA	CONTENCIÓN	DEFACETO
INSEPSCHADO	PECULAR	TRAUMÁTICO	DESDEÑO	DESCRIPCIÓN	DESTITUCIÓN
PASMO	SORESALTO	ABSTENCIÓN	ELIMINACIÓN	EMPACHO	EMPALAGO
SHOCK	ABORRECIMIENTO	AVERSIÓN	GRIMA	HASTIO	INADECUACIÓN
ABOMINACIÓN	APARTAMIENTO	DESAZÓN	INMORALIDAD	INMUNDICIA	INJOQUÍA
ANTIPATÍA	DESVENENCIA	DISTANCIAMIENTO	OBSCENIDAD	RECHAZO	REMOCIÓN
DESAGRADO	DISSENTIMIENTO	EXCRÉCION	REPUGNANCIA	REPULSIÓN	SEPARACIÓN
DISCRIMINACIÓN	EVITACIÓN	INDAMISIÓN	ACOBARDAMIENTO	ACHICAMIENTO	MIEDO
EVASIÓN	INCOMPATIBILIDAD	NOCIVIDAD	ANGUSTIA	ANSIEDAD	APOCAMIENTO
INAPETENCIA	NÁUSEA	REPUDIO	CIRCUNSPECIÓN	CÓBARDÍA	DESASOSIEGO
INTOLERANCIA	RENUNCIACIÓN	VOMITIVO	ESCRUPULOSIDAD	ESPANTO	FOBIA
RENUENCIA	TÓXICO	AMILANAMIENTO	PAVIDEZ	INDEFENSIÓN	INESTABILIDAD
TIRIA	ALARMA	CAUTELA	INSUFICIENCIA	INTIMIDACIÓN	INFERIORIDAD
ACQUONAMIENTO	CANGUEO	DESVALIMENTO	MORTIFICACIÓN	NERVIOSISMO	INTRANQUILIDAD
APRENSIÓN	DEPROTECCIÓN	IMPASIBILIDAD	PAVOR	PARÁLISIS	PÁNICO
DESCONFIANZA	HORROR	INSIGNIFICANCIA	SUMISIÓN	RESQUEMOR	SOMETIMIENTO
FRAGILIDAD	INSEGURIDAD	INQUINA	VÉRGÜENZA	SUSTO	TEMOR
INQUIETUD	MEZQUINDAD	PERTURBACIÓN	SUMISIÓN	TIMIDEZ	VIGILANCIA
MEDROSIDAD	PREOCUPACIÓN	PUSILANIMIDAD	VULNERABILIDAD	VULNERABILIDAD	VICTIMISMO
PREVENCIÓN	PUDOR	SUSPICACIA			

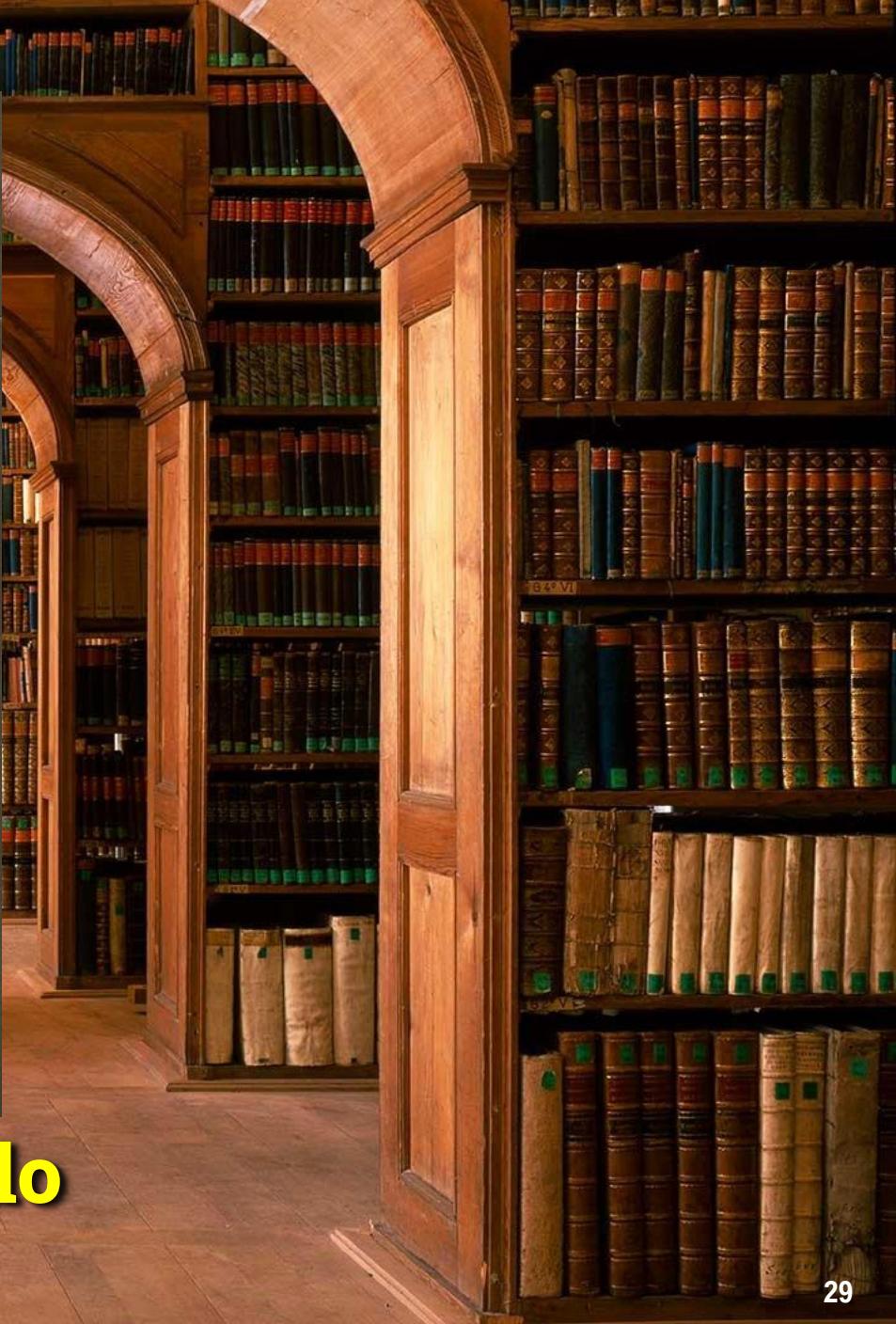
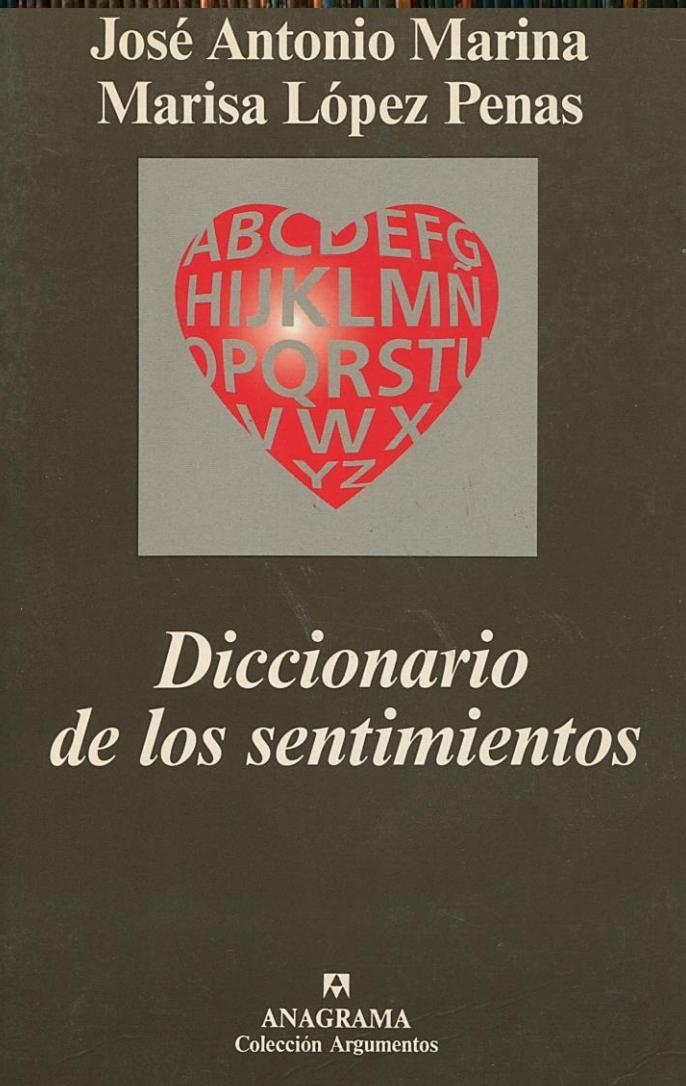
¿Por qué son importantes las emociones y sentimientos? ¿Debemos expresar nuestras emociones y sentimientos? ¿Es necesario controlarlas o regularlas de algún modo? ¿Cuál o cuáles son las emociones más importantes? ¿Hay alguna relación entre las emociones y los valores? ¿Por lo general, la gente conoce sus emociones? ¿Se deben educar las emociones y los sentimientos? ¿Qué relación existe entre razones y emociones? ¿Se pueden manipular o provocar las emociones?

**¿Qué he aprendido hoy?**

(Lo que más me gustado o me ha resultado más interesante)

**¿Qué he echado en falta y debería completarse?**

(Sugerencia o propuesta de mejora)



## Libro recomendado

Tema 2. Emociones y sentimientos

**Muchas gracias por vuestra  
asistencia, atención e interés**



<https://batalloso.com/>

Cualquier sugerencia, comentario, petición o  
comunicación escribir a  
**batalloso@outlook.es**