


- 
- Materia: Desarrollo humano.
 - Carrera: Nutrición.
 - Semestre / cuatrimestre: 6to.
Cuatrimestre.
 - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION



DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

EMOCION

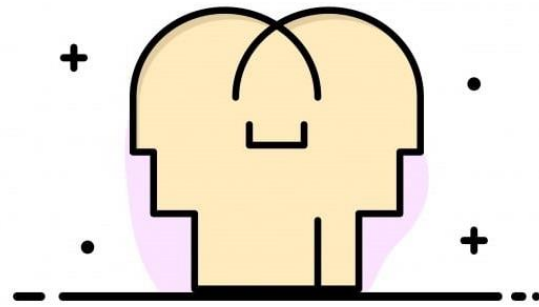


Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

Darwin: Mecanismos innatos de adaptación al entorno. Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo





SENTIMIENTOS

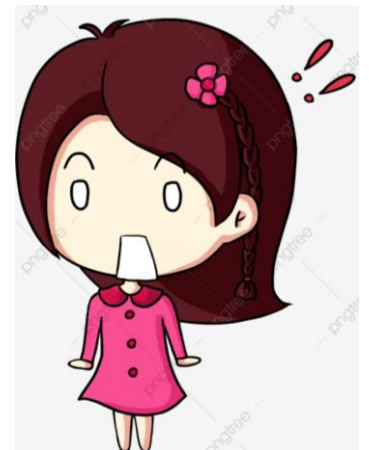


Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional

Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad. Respecto a cómo se clasifican los sentimientos nos podemos encontrar con varias clasificaciones

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

EMOCIÓN

Estado físico que surge como respuesta a un estímulo externo



Precede al sentimiento



Fácilmente observable



Aparece de forma brusca y es intensa



Estado afectivo pasajero



@parillitordehospital

SENTIMIENTO

Es una asociación mental y reacción a la emoción



Posterior a la emoción



No es fácilmente observable



Se presenta con moderada intensidad y no bruscamente



Es un estado afectivo de carácter duradero



Parillitos de hospital

SENTIMIENTOS BASICOS



Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda. La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida.

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

El 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.

Y la frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

La tristeza: soledad y la melancolía.

Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos

6



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio.

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad.

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

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.

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener

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.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



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

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 periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

Fuentes:

LUZ MARIA CASTILLO MORENO. (2020). Desarrollo Humano. COMITAN DE DOMIGUEZ. : UDS.