

**Nombre del alumno: ITALIA YOANA ESTEBAN
MENDOZA.**

Nombre del profesor: LIKZA HALLY ROBLERO MUÑOZ

Licenciatura: ENFERMERIA “ESCOLARIZADO”.

Materia: DESARROLLO HUMANO.

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL.

Tema: UNIDAD II.

“Ciencia y Conocimiento”

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Principales diferencias:

- 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.

Emoción:

Conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones:

- Pinillos: Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.
- Darwin: Mecanismos innatos de adaptación al entorno.

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

- Actividad cardíaca y vascular.
- Respiración.
- Trofismo muscular.
- Músculos expresivos

Tipos de emociones:

- Personales.
- Sociales.
- Espirituales y Estéticos.

Sentimientos:

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

Clasificación:

Según M. Scheller se clasifican en:

- Sensibles.
- Vitales.
- Psíquicos o Anímicos.
- Espirituales.

Según Young se clasifican en:

- Simples.
- Orgánicos negativos o positivos.
- Actividad
- Actividades Sociales

SENTIMIENTOS BASICOS

Miedo:

Conformado por:

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

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

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

Enfado:

Conformado por:

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

Odio: sentimientos que más nos hiera y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

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

Tristeza:

Conformado por:

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

Melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

Alegría:

Conformado por:

Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia

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

Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

Amor:

Conformado por:

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

Dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

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

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad:

- Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.
- 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. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo

Miedo a ser uno mismo:

Ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor, pero inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos.

Incapacidad de cambiar

Los pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no sólo son irreales 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 pánicos 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.

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. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.