

Nombre del alumno:

Paola Berenice Ortiz Garcia

Nombre del profesor:

Lic. Likza Hally Roblero

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

Cuadro del tema:

Manejo de sentimiento y emoción

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Emociones y Sentimientos:

Sentimientos Basicos:

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Emocion

son un conjunto
complejo de respuestas
quimicas y neuronales
que forman un
patron distintivo
estas respuestas
son producidas
por el cerebro

Diferentes definiciones de emocion:

-Pinillos:
agitacion del animo
acompañada de fuerte
conmocion somatica
-Darwin:
mecanismos innatos
de adaptacion al entorno

fundamentacion fisiologica de las emociones:

1-Sostiene que primero es la emocion
y como consecuencia de ella
se produce ciertas
alteraciones fisiologicas
2-Sostiene que primero se dan
ciertas alteraciones fisiologicas
y luego se tiene la emocion

Mecanismos fisiologicos de las emociones

1-Aparece un foco de excitacion
dominante en la corteza cerebral
2-Esta excitacion da lugar al fenomeno
de la contraccion de la conciencia

3-Devienen actos irracionales
4-Se produce ciertas manifestaciones fisiologicas
gobernadas por el sistema nervioso autonomo

Tipos de Emociones

-Personales:
se refieren y se centran en el yo
y su nucleo es el bienestar personal del individuo
-Sociales:
se centra en los aspectos altruistas
y bondadosos de la naturaleza humana

3-Espirituales y Esteticos:

se basan en las necesidades mas elevadas
Teorias Psicologias:
las emociones se explican desde
aspectos consientes y respuestas abiertas
Para Wundt la emocion es el resultado
de un flujo de sentimientos
que se manifiestan a nivel fisiologico

Sentimientos

son la evaluacion consciente
que hacemos en la persepcion de nuestro estado corporal
durante una respuesta emocional
los sentimientos
son conscientes, objetos mentales
como aquellos que desencadenaron la emocion

Relacion entre la sensacion y los sentimientos

-Se sostiene que el sentimiento
se puede reducir a la sensacion
-Sensacion y Sentimientos son independientes
pues los sentimientos son actividades
intencionales distintas
a la inteligencia y a la voluntad

Clasificacion de los sentimientos:

-Segun M. Scheller:
Sensibles: se localizan en todo el cuerpo
Vitales: pertenecen al organismo como un todo
Psiquicos o Animicos: son partes integrantes del YO
Espirituales: la persona no se entrega a nada ajeno
-Segun Young:
Simples: se relacionan con el grado, el desagrado
olores y sabores
Organicos negativos o positivos: hambre, sed, alivio...
-de Actividad: aburrimiento, enojo, entusiasmo...
de Actividades Sociales: esteticos, morales, educativos

Las principales diferencias

entre las emociones y los sentimientos son:
-Los sentimientos se relacionan
con necesidades culturales o sociales
es decir con necesidades que aparecen
con el desarrollo historico de la humanidad
mientras las emociones se relacionan
con necesidades organicas

las emociones
tienen un caracter circunstancial
los sentimientos
son actitudes
afectivas permanentes
como procesos psiquicos
los sentimientos y las emociones
son funciones cerebrales

el primer sentimiento basico es:

-El Miedo:
el cual lo conforman
la angustia, la preocupacion y el panico
La Angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido
y lo mas probable es que no suceda
La Preocupacion: nace cuando pensamos
que todo es malo en nuestra vida

Panico: es cuando nace en nuestro corazon terror por la vida
-El segundo sentimiento basico es el Emfado:
lo nutre:
La Rabia: es esa sensacion desgastante de agobio
El Odio: es uno de los sentimientos que mas
nos hiere y lastima por que los lesiona el alma
La Frustracion: es un sentimiento:
de derrota y abandono espiritual

el tercer sentimiento basico es la tristeza:

su sentimiento es:
La Soledad: es esa falta de ilucion ante la vida
-El cuarto sentimiento basico es la Alegria:
conformada por:
El Gozo: es esa felicidad anticipada
La Armonia: es la que tenemos cuando estan equilibrados

nuestros sentimientos
el quinto sentimiento basico es el Amor
conformado por:
La Dicha: es nuestra actitud ante la vida
para lograr la felicidad
hay que tener presentes la frase de Oscar Wilde:
"Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas"

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad

"Que ser valiente no salga tan caro que ser cobarde no valga la pena"

Erik Erikson postulo en su teoria del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que devendran en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado

la señal mas clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad

los pensamientos negativos hacia uno mismo el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstaculo que un emprendedor debera reestructurar para poder cumplir con exito sus deseos si bien desde psicoanalisis hasta las terapias breves son un camino aceptable para encontrar el camino emocional

Necesidad de Reconocimiento

"Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas"

el ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades el antonimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien

psicologo Abraham Maslow la clave de la realizacion

el error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños es cuando el ego en su afan de buscar admiracion o aplausos desvian el camino y obligan a la persona a tomar decisiones por los demas y no por uno mismo sustituir el reconocimiento de los demas que en muchas ocaciones puede llegar tarde, lento o nunca por el auto reconocimiento es para el

Miedo a ser uno mismo

"Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas"

La conformacion del YO como epicentro de toda la actividad psiquica es sin lugar a dudas uno de los misterios mas intrigantes y mas dificiles de decodificar tanto las criticas, los reproches y fracasos con una imagen negativa de uno mismo conlleva a que una persona oculte su verdadera esencia

el verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse hablar con la primera persona o exponerse por completo es tan grande que se crean mascararas ilusorias que temporalemnte frenan el dolor pero inevitablemente con el correr del tiempo produce estancamiento y falta de logros concretos

Incapacidad de cambiar

el cambio es inherente a la vida necesario e imposible de detener los pensamientos como: "no puedo cambiar" "yo soy asi" "no tengo la capacidad" no solo son irreales si no que implican la frustracion de los objetivos personales y de negocios

Ansiedad

"que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas"

vivir esperando el futuro y adelantandose a los hechos es una de las sensaciones mas desesperantes e inutiles que pueda existir la fobia social el trastorno obsesivo compulsivo los ataque de panico o la ansiedad son algunos de los trastornos que se genera a raiz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes

