

Nombre del alumno:

Erika Yatziri Castillo Figueroa

Nombre del profesor:

Likza Hally Roblero Muñoz

Licenciatura:

Enfermería 6to Cuatrimestre

Materia:

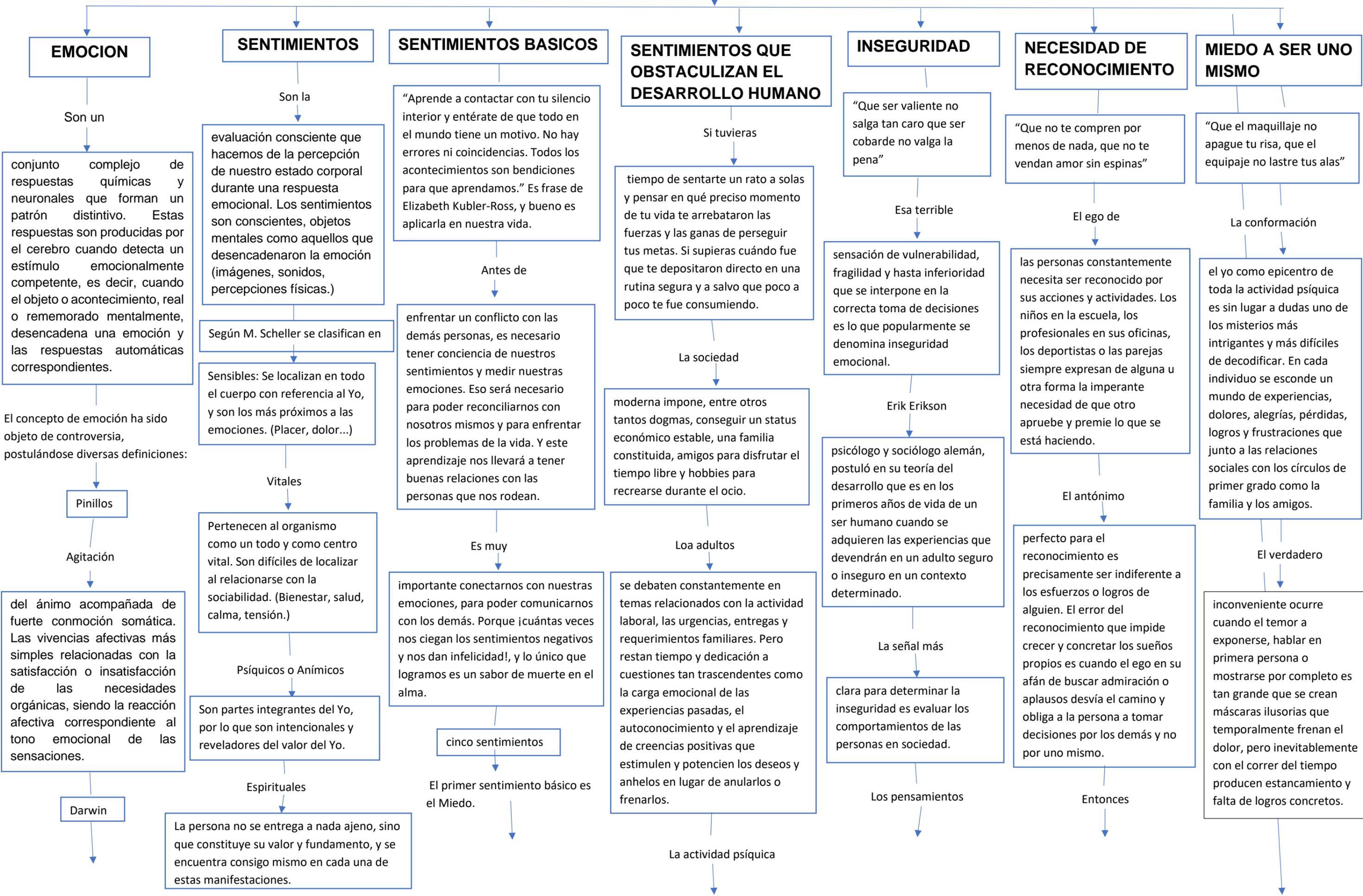
Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema:

“MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION”

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO



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, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.

Músculos expresivos de la cara

Cannon y Bard al extirpar el cortex cerebral de un gato, concluyeron que este centro regulador tenía un poder integrador e inhibidor de las emociones.

Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes

1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.

2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W.James).

Según Young se clasifican en

-Simples: Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.

- Orgánicos negativos o positivos: Hambre, sed, alivio....

- de Actividad: Aburrimiento, enojo, entusiasmo....

- de Actividades Sociales: Estéticos, morales, educativos....

el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico. 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, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

El pánico

es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder. Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

El segundo sentimiento básico es el Enfado

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 hiera y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

La frustración

es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación. Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.

a determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

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.

Si bien desde

El psicoanálisis hasta las terapias breves son un camino aceptable para encontrar el equilibrio emocional que permita tener una estima elevada y la libertad de elección de cómo ser y hasta donde llegar, también existen ejercicios diarios de reflexión que posibilitan desarrollar el amor propio, la aceptación y la plenitud.

ANSIEDAD

“Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”

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.

estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

“Que gane el que quiero la guerra del miedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”

El filósofo griego

Heráclito de Efeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas. Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de “El oscuro de Efeso”, pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación.

El cambio

es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo. Pablo Neruda en su eterno poema retoma el pensamiento pre socrático al decir “Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos”.

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.