

CUADRO SINÓPTICO: UNIDAD II

**“MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN”
DESARROLLO HUMANO**

LIC. BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO

PRESENTA LA ALUMNA:

JENNIFER LIZBETH AGUILAR SOLIS

**6TO CUATRIMESTRE GRUPO “A” TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN
COMUNITARIA.**

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

07 DE JULIO DEL 2021



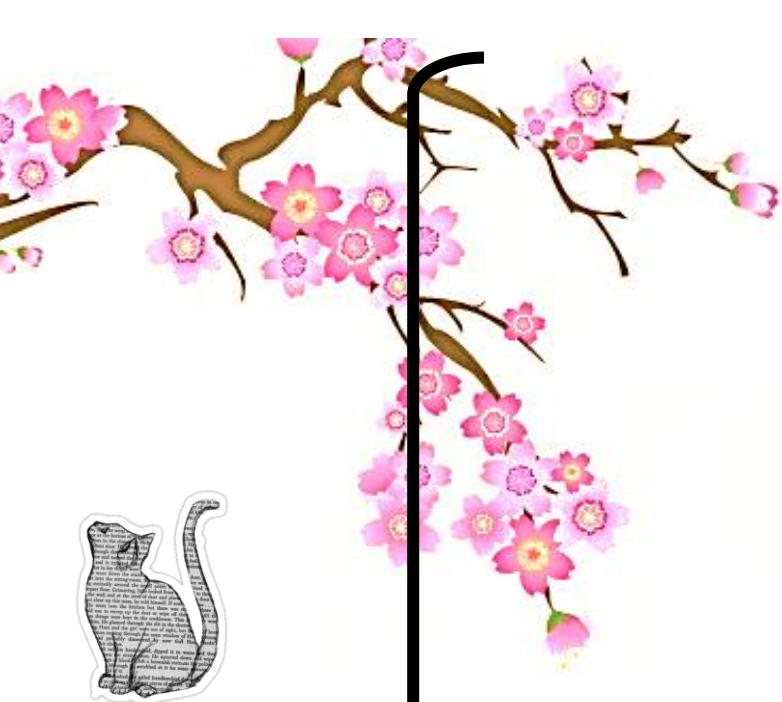
CUADRO SINÓPTICO

UNIDAD II

**“MANEJO DE SENTIMIENTOS Y
EMOCIÓN”**

DESARROLLO HUMANO





MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

Diferencia entre emoción y sentimiento

La emoción

Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

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.

Proviene

Ante 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
- Las vivencias afectivas
- 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.
- La respiración.
- El trefismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara

Los 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).





Carecen

De situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas, se asocian poco con la conducta motora pero si con el pensamiento y la imaginación

En el siglo XVIII

Existen dos tendencias respecto a la relación entre la Sensación y los Sentimientos

Que son:

- Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo al esfera orgánica.
- Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

Emociones y sentimiento

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones.

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 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.

Como procesos psíquicos

Los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical



Sentimientos básicos

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos

- El miedo
- La tristeza
- La alegría
- El enfado
- El amor



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

La inseguridad

Es 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.

Necesidad de Reconocimiento

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Miedo a ser uno mismo

El verdadero inconveniente 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.

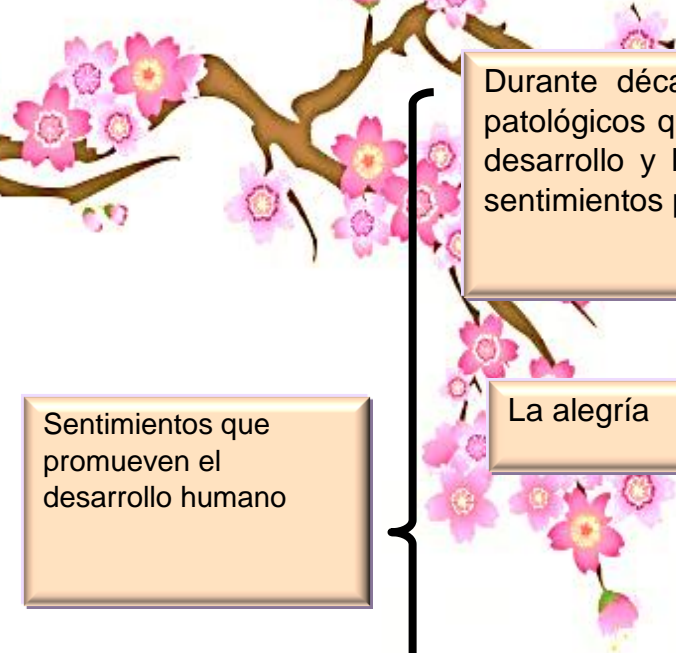
Incapacidad de cambiar

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.

Ansiedad

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.





Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

La alegría

El gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.

Prácticamente

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.

