



NOMBRE DEL ALUMNO: BEATRIZ LOURDES
VELAZQUEZ GONZALEZ

NOMBRE DEL PROFESOR: María Del Carmen
Briones Martínez

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

MATERIA: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 6to
CUATRIMESTRE, SEMIESCOLARIZADO

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO: cuadro
sinóptico:

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

Frontera Comalapa, Chiapas a 23 de mayo del 2021.

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

- Concepto
 - 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
- El concepto de emoción diversas definiciones
 - Pinillos
 - Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática
 - Las vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas
 - Darwin
 - Mecanismos innatos de adaptación al entorno
- Centro regulador en la subcorteza cerebral
 - actividad cardíaca y vascular.
 - la respiración.
 - el trofismo muscular.
 - Músculos expresivos de la
- 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)
- Mecanismo fisiológico de las emociones es
 - 1- Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas.
 - 2- Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.
 - 3- Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.
 - 4- Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo.
 - 5- Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos
- tipo de emociones podemos distinguir
 - Personales: Se refieren y se centran en el Yo
 - Sociales: Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana
 - Espirituales y Estéticos: Se basan en las necesidades más elevadas
- Psicológicas y fisiológicas
 - Teorías Psicológicas: Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.
 - Teorías Fisiológicas: Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

SENTIMIENTOS

- Concepto { 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
- Sensación y los Sentimientos {
 - Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación
 - Sensación y Sentimiento son independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad
- Clasificación {
 - Según M. Scheller
 - Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo
 - Vitales: Pertenecen al organismo como un todo
 - Psíquicos o Anímicos: Son partes integrantes del Yo
 - Espirituales: La persona no se entrega a nada ajeno
 - Según Young
 - 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

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- Sentimientos y las Emociones a la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo
- Diferencias entre las Emociones y los Sentimientos {
 - Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales
 - Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes

SENTIMIENTOS BASICOS

- Es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones, Eso será necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida.
- Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.
- Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás
- Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos {
 - Miedo { Lo conforma {
 - 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.
 - Pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder
 - Enfado { Lo conforma {
 - La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.
 - El odio: sentimientos que más nos hiere y lástima, nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.
 - Frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad

- Es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás
- 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
 - El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien
- 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

- La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar
 - En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia
- 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
 - Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas

Tristeza

Tiene sus dos sentimientos

- La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida
- La melancolía: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

Alegría

Conformada por tres sentimientos menores

- El Gozo: es esa felicidad anticipada
- paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros con lo que decimos, pensamos y hacemos.
- Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos

Amor

Los 3 canales para llegar a él son

- Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.
- La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la Felicidad.
- El embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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

Con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad

Ansiedad

- Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más

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 ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida

Para alcanzar el éxito en los negocios y poder disfrutarlo hay que comenzar con la revolución interior

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

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

por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos

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