



Nombre de alumno: Víctor Maldonado García

**Nombre del profesor: Bayron Iram Vidals
Camposeco.**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico “manejo
de sentimientos y emociones”**

Materia: desarrollo humano

Grado: sexto cuatrimestre

Grupo: c

Manejo de sentimientos y emociones

Diferencia entre emoción y sentimiento

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.

Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes

Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.
Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción

Mecanismo fisiológico de las emociones

Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral el cual inhibe otras zonas

Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.

Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.

Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo.

Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual

Sentimientos

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción.

Imágenes.
Sonidos.
Percepciones físicas

Sentimientos básicos

Miedo

Lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico.

Angustia

Es 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

Pánico

Es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas

Enfado

Lo nutren la rabia, el odio y la frustración

Rabia

Sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

Odio

Es uno de los sentimientos que más nos hierde 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

Tiene sus dos sentimientos La soledad y la melancolía.

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

Es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

Alegría

Está conformada por tres sentimientos menores el gozo, la paz y la armonía

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

Los canales para llegar a él son Dios, la dicha y el embeleso.

Dios

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

Embeleso

Nos lleva al amor porque le da significado a la vida. No olvidemos que para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren estos sentimientos básicos

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Inseguridad { Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de { Señales de inseguridad { Alguien que se comporte de manera excesivamente: { Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada

Necesidad de reconocimiento { El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades { 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 { En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones. { Que conllevan { A que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza. { El 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.

Incapacidad de cambiar { Los pensamientos como no puedo cambiar, yo soy así no tengo la capacidad no me criaron para esto { Implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma. { Pablo Neruda en su eterno poema retoma el pensamiento pre socrático al decir Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos.

Ansiedad { Es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento { Trastornos que genera { Trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano { Los sentimientos que promueven el desarrollo humano son { La alegría, el gozo y la satisfacción { La ciencia { Separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

Una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne: