



Nombre de alumno: José Caralampio Jiménez Gómez

Nombre del profesor: Javier Ivan Godínez Hernández

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Sexto Cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

Grupo: A

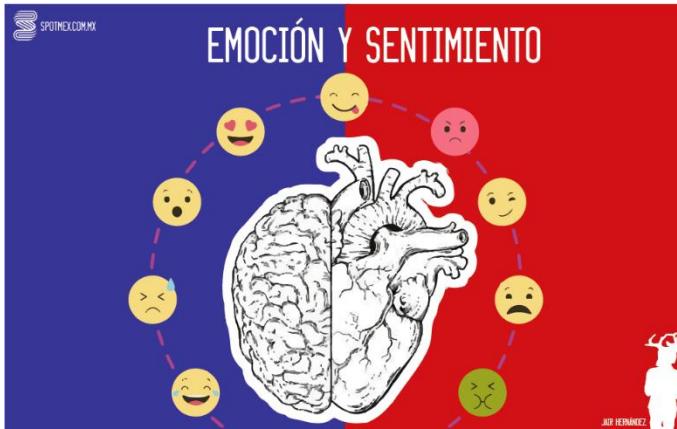
Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de junio del 2021.

Bibliografía:

UDS.2021. Antología de desarrollo humano. Utilizado el 08 de junio del 2021.

URL: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/e32926d5509125dc5d19703bc897281f-LC-LEN606.pdf>

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN



21 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

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



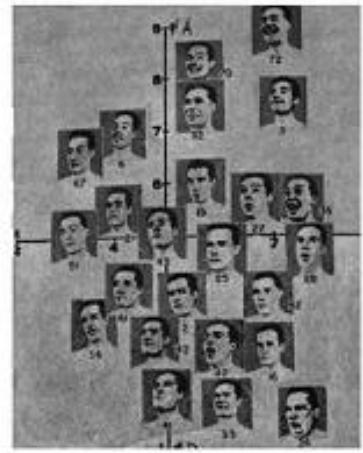
Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

Los comportamientos ante las emociones aparecen como una repuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo.

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.

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.



El 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.



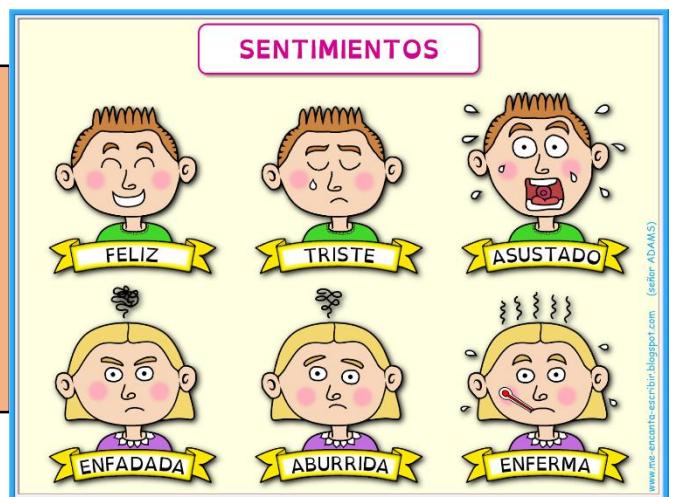
En relación a los tipos de emociones podemos distinguir:

- 1- personales.
- 2- sociales.
- 3- espirituales y estéticos.



Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

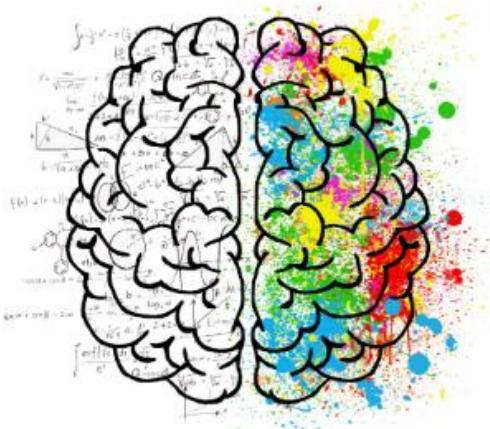
Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.



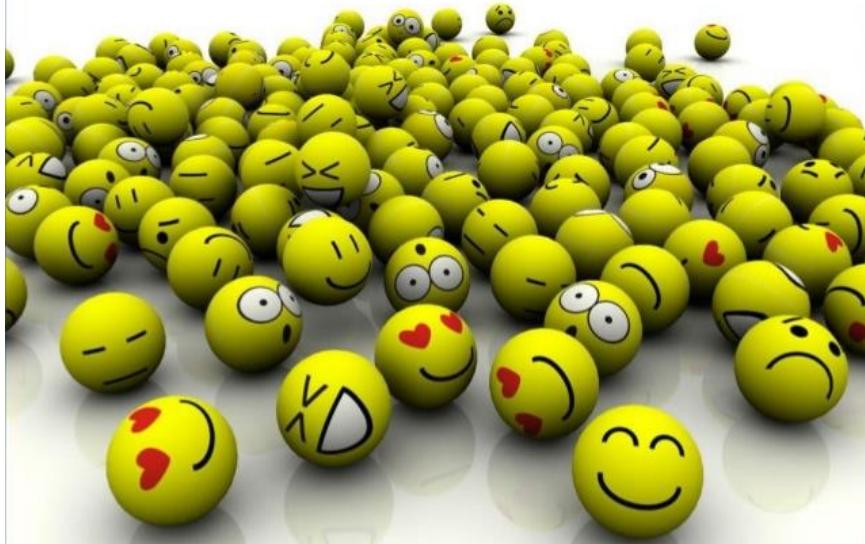
Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas.

Se asocian poco con la conducta motora pero si con el pensamiento y la imaginación.

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



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:

1 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.

2 Las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.



designed by freepik

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.



2.2 SENTIMIENTOS BÁSICOS

Sentimientos Básicos

¿Cuáles son?

Felicidad



Miedo



Tranquilidad



Tristeza

Amor



Enojo



Ira

Sentimientos Cómodos

Sorpresa



Sentimientos Incómodos

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, 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. Y este aprendizaje nos llevará a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

El miedo

La angustia, la preocupación y el pánico.



MIEDO

El enfado

La rabia, el odio y la frustración.



La Tristeza

La soledad y la melancolía.



TRISTEZA

La Alegría

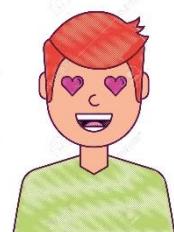
El gozo, la paz y la armonía.



ALEGRÍA

El amor.

Dios, la dicha y el embeleso



2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio.



Inseguridad

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

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.

La señal más clara para determinar la 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 valoración muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.



Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás.

Necesidad de Reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

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

Miedo a ser uno mismo

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



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 y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

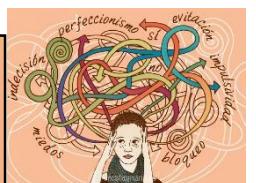
Incapacidad de cambiar

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

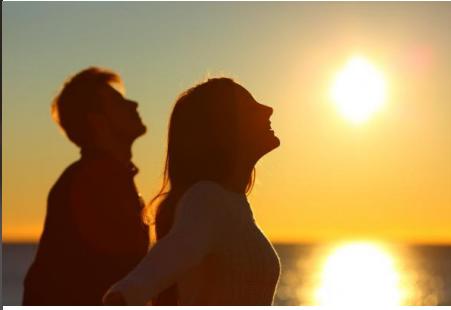


Ansiedad

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



2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



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.

En primer lugar, 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.



La ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: 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 sonrisa Duchenne.

