



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Kerilin Dominguez Marquez.

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones.

Parcial: 2do Parcial.

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Liliana Villegas Lopez.

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería.

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Diferencia entre emoción 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, de tal modo que la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento, es así como 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.



Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás, de tal modo que antes de enfrentarnos a un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones, ya que de igual forma eso será necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida, es así como este aprendizaje nos llevará a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean, de tal manera que las manifestaciones emocionales proceden de 5 sentimientos básicos de los cuales son:

- ♥ El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).
- ♥ El segundo sentimiento básico es el Enfadado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).
- ♥ El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).
- ♥ El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).
- ♥ El quinto sentimiento básico es el amor. ¡El Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, en una familia constituida de amigos y el entorno social por el cual se ven afectados por obstáculos como suelen ser:

- ♥ **Inseguridad:** La señal más clara para determinar la inseguridad es el comportamiento negativo que nos brindamos hacia uno mismo, con la fragilidad de tomar decisiones incorrectas.
- ♥ **Necesidad de reconocimiento:** El antónimo perfecto es precisamente ser indiferente a esfuerzos o logros de alguien que nos crea menos en lo que realizamos.
- ♥ **Miedo a ser uno mismo:** La conformación del yo es como el epicentro de las críticas, los reproches y los fracasos en forma negativa que conlleva a uno mismo, por el cual pueda ocultar la verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que causan tristeza.
- ♥ **Incapacidad de cambiar:** El cambio es inherente a la vida, de tal forma que es necesario e imposible detener, así como las aguas de un río nunca son los mismo, las personas tampoco pueden serlo.
- ♥ **Ansiedad:** La ansiedad genera trastornos que a menudo causan parálisis, ausencia de decisiones atinadas a una actitud pésima u oscura frente a la vida.

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, de tal forma que pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal, es por ello que 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, es así como muchas veces el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también de mayor perseverancia en los sentimientos de las personas.

