



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Erwin Avelino Bastard Alvarado.*

*Nombre del tema: Cuadro sinóptico de manejo de sentimientos y emociones.*

*Parcial: II parcial.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: VI.*

*Pichucalco, Chiapas a 12 de Junio del 2022.*

# MANEJO DE SENTIMIENTO Y EMOCIÓN

## EMOCIÓN

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, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o rememorado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

## DIVERSAS DEFINICIONES DE EMOCIÓN

- **Pinillos:** Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.
- Las vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas, siendo la reacción afectiva correspondiente al tono emocional de las sensaciones.
- **Darwin:** Mecanismos innatos de adaptación al entorno.

## FUNDAMENTACIÓN FISIOLÓGICAS DE LA EMOCIONES

- 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

- 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.

# MANEJO DE SENTIMIENTO Y EMOCIÓN

## TIPOS DE EMOCIONES

- **Personales:** Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
- **Sociales:** Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de amistad.
- **Espirituales y Estéticos:** Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello

## SENTIMIENTOS

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).

## CLASIFICACIÓN SEGÚN M. SCHELLER

- **Sensibles:** Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor).
- **Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión).
- **Psíquicos o Anímicos:** Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.
- **Espirituales:** La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.

## CLASIFICACION 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.

## RELACIÓN ENTRE LA SENSACIÓN Y LOS SENTIMIENTOS

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

## DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- 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.

## MANEJO DE SENTIMIENTO Y EMOCIÓN

**MIEDO:** Se conforma por:

\***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, 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 nutren:

\***Rabia:** Es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

\***Odio:** Este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

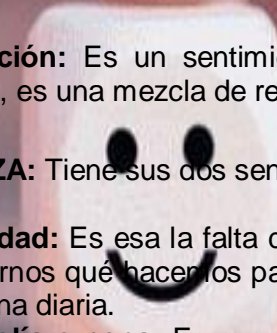
\***Frustración:** Es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

**TRISTEZA:** Tiene sus dos sentimientos:

\***La soledad:** Es esa falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.

\***Melancolía o pena:** Es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

## SENTIMIENTOS BÁSICOS



## MANEJO DE SENTIMIENTO Y EMOCIÓN

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

**ALEGRÍA:** Está conformada por tres sentimientos menores:

\***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 3 canales para llegar a él son:

\***Dios:** Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.

\***Dicha:** Es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

\***Embeleso:** Nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

- **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.

- **Necesidad de Reconocimiento:** “Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”. 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.

- **Ansiedad:** “Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”. Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. 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

## MANEJO DE SENTIMIENTO Y EMOCIÓN

- **Miedo a ser uno mismo:** “Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”<sup>6</sup>. 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 y los amigos.

- **Incapacidad de cambiar:** “Que gane el que quiere la guerra, que el que puede, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”. El filósofo griego Heráclito de Efeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas. Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de “El oscuro de Efeso”, pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación.

