



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Ávila Delesma Clara del Rosario.

Nombre del tema: Unidad 2.

Parcial: 2.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Psico. Liliana Villegas López.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 6°.

Manejo de sentimientos y emociones

Diferencia entre emoción 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.

Los sentimientos, en cambio, 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.

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.

Sentimientos básicos

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).

El segundo sentimiento básico es el Enfado: 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 mejor. ¡El Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).v

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. Al menos una vez al mes habrá que comulgarse en la iglesia o leer la torá en el shill, y entonces se supone que el ciclo de todo ser humano estará completo.

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

Estos son los factores que hacen que el desarrollo humano no se pueda llevar a cabo, todo tiene un principio y así mismo un fin.

- Inseguridad
- Necesidad de Reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

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. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.

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.