



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Ana cristel camas alvarez

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emoción

Parcial: 2 parcial

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Lic. Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Manejo de sentimientos y emoción

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

Las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.

PUNTO DE VISTA FISIOLÓGICO-NEUROLÓGICO

- Actividad cardíaca y vascular.
- La respiración.
- El trefismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara

ASPECTOS FISIOLÓGICOS

- La tensión arterial.
- El ritmo respiratorio.
- El diámetro pupilar.
- El reflejo psicogalvánico o resistencia eléctrica de la piel.
- El contenido de glucosa en la sangre.
- Modificaciones del trazado electroencefalográfico.

TIPOS DE EMOCIONES

- Personales
- Sociales
- Espirituales y estéticos



TEORIA PSICOLÓGICAS

Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

- Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.
- Para James primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.
- Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.
- Para Freud son descargas instintivas del ello (id).

TEORIA FISIOLÓGICA

Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

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), 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, en el siglo XVIII existen dos tendencias respecto a la 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.

Manejo de sentimientos y emoción

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.

SENTIMIENTOS BÁSICOS

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás, porque ¡cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad!, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma

PROCEDEN 5 SENTIMIENTOS

- El Miedo.
- El Enfado.
- La Tristeza.
- La Alegría.
- El Amor.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo, es por ello por lo que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

MIEDO

- **La angustia:** es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.
- **La preocupación:** nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.
- **El pánico:** es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder

ENFADO

- **La Rabia:** es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.
- **La frustración:** es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación

TRISTESA

- **La soledad:** es esa falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.
- **La melancolía o pena:** es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

“Que gane el que quiere la guerra del que puede, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”

INSEGURIDAD

“Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena”

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

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

ALEGRIA

- **El Gozo:** es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.
- **La paz:** nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.
- **La Armonía:** la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

ANSIEDAD

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

MIEDO A SER UNO MISMO

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

AMOR

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. Y el 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.