

**Nombre de alumnos: Diana Carolina Solis García**

**Nombre del profesor: Luis Galindo**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## Emociones

Conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la corteza cerebral

- Actividad cardíaca y vascular
- Respiración.
- Trofismo muscular
- Músculos expresivos de la cara

Hay dos corrientes desde los fundamentos fisiológicos

- 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)

### Teorías

#### Psicológicas

- 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).

#### Fisiológicas

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

Según M. Scheller se clasifican en:

- Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo. (Placer, dolor...)
- Vitales: (Bienestar, salud, calma, tensión...)
- Psíquicos o Anímicos: Son intencionales y reveladores del valor del Yo.
- Espirituales: Constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones

Según Young se clasifican en:

- 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....

### Básicos

Miedo

- Lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico

Enfado

- Lo nutren la rabia, el odio y la frustración

Tristeza

- La soledad y la melancolía

Alegría

- Conformada por tres sentimientos menores, el gozo, la paz y la armonía

Amor

- Dios, la dicha y el embeleso

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

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

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- Pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal
- Alegría
- Gozo
- Satisfacción

## Conclusiones

Comprender la diferencia entre emociones y sentimientos será esencial para saber sobre llevarlos y manejarlos. Su buen manejo nos ayudará a sacarles provecho, de manera benéfica hacia nosotros mismos e incluso para las demás personas. El tema ya mencionado nos explica los conceptos, tipos, teorías y características de cada uno de ellos, así como también las definiciones de varios autores.

Un punto bastante importante para tomar en cuenta es ¿qué sentimientos hacen que nuestro desarrollo humano se dificulte? hacer un énfasis en este tema es esencial. Muchas personas en la actualidad sufren de distintos trastornos respecto a su salud mental, otro punto demasiado importante y que muchas personas pasan desapercibidas. A mi punto de vista, la inseguridad y la ansiedad derivan otros problemas que al momento son complicados de llevar a cabo. Son sentimientos que algunas veces te juegan sucio hasta el punto de limitarte a acciones que sabes que puedes llevar a cabo; una cosa tan simple puede llegar a ser tan complicada en una mente insegura y ansiosa.

Por otra parte, el desarrollo humano debería tener un valor más elevado, si crecemos como personas sanas respecto al buen manejo sentimientos y emociones, lo cual sería aceptar lo que uno siente y actuar de manera adecuada hacia ese sentir o a las acciones provocadas. Una buena educación a este tema sería esencial para el desarrollo humano.

Para bien o para mal, nuestras valoraciones y nuestras reacciones ante cualquier encuentro interpersonal no son el fruto exclusivo de un juicio exclusivamente racional o de nuestra historia personal, sino que también parecen arraigarse en nuestro remoto pasado ancestral. (Daniel Goleman, 2011, inteligencia emocional).

## Bibliografía

- <https://www.drea.co.cr/etir/habilidad-en-el-manejo-de-emociones-y-sentimientos#:~:text=La%20habilidad%20de%20manejar%20las,se%20reacciona%20ante%20el%20entorno.>
- La inteligencia emocional (1era edición) (2011) Kindle y Penguin Random House Grupo.
- Universidad Del Sureste (2022) Desarrollo Humano unidad 2 (página