



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

**NOMBRE DEL ALUMNO: Olivar Pérez Santizo**

**TEMA: Unidad II Manejo de sentimientos y emociones**

**PARCIAL: II**

**MATERIA: Desarrollo humano**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Laura Jaqueline López Hernández**

**LICENCIATURA: En enfermería**

**CUATRIMESTRE: 6°**

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS. A 12 DE JUNIO DEL 2022.

---

## 2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

### EMOCION

¿Qué son las emociones?

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

### DEFINICIONES DE EMOCION

Según Pinillos

Es una agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.

Según Darwin

Son mecanismos innatos de adaptación al entorno.

Regulación de las emociones

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral: 1) actividad cardíaca y vascular, 2) la respiración, 3) el trefismo muscular, 4) músculos expresivos de la cara.

Corrientes de la función fisiológica de las emociones

Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes:  
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).

Mecanismos fisiológicos 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.

**2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO (CONTINUIDAD)**

**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....

Teoría psicológica de las emociones

- 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).

Teoría fisiológica de las emociones

Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones

**Sentimientos**

¿Qué son los sentimientos?

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 (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

## CLASIFICACION

Según M. Scheller se clasifican en:

### Según M. Scheller se clasifican en:

- 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.

Según Yung 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....

Principales diferencias entre emoción 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.

## 2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO (CONTINUIDAD)

## 2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

Miedo

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

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.  
Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

Enfado

El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.  
El odio: este es uno de los sentimientos que más nos hierde y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.  
La frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

Tristeza

El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).

La soledad: es esa la 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.

Alegría

El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).

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.

Amor

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

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.

## 2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

### INEGURIDAD

Inseguridad emocional

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.

¿Cómo se determina la inseguridad?

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valoración muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

Medidas de equilibrio emocional

Permiten tener una estima elevada y la libertad de elección de cómo ser y hasta donde llegar, también existen ejercicios diarios de reflexión que posibilitan desarrollar el amor propio, la aceptación y la plenitud.

### NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Error del reconocimiento

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Realización

Sustituir el reconocimiento de los demás, que en muchas ocasiones puede llegar tarde, lento o nunca, por el auto reconocimiento es para el psicólogo Abraham Maslow la clave de la realización.

### MIEDO A SER UNO MISMO

¿Qué hay en un individuo?

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, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

**2.3 SENTIMIENTOS QUE  
OBSTACULIZAN EL  
DESARROLLO HUMANO  
(CONTINUIDAD)**

No ser uno mismo

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

Ser humano único

Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

**INCAPACIDAD DE CMBIAR**

Como es el cambio

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.

Pensamientos negativos que lo obstaculizan

Los pensamientos como —no puedo cambiarll, —yo soy asíll, —no tengo la capacidadll, —no me criaron para estoll, no sólo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

**ANSIEDAD**

Como afecta la ansiedad al humano

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.

¿Qué causa la ansiedad patológica?

la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

## 2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

¿En qué se ha centrado la psicología?

Durante décadas pasadas 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.

### MOTIVOS POR LO QUE APENAS SE HA PRESTADO ATENCION A LOS SENTIMIENTOS POSITIVOS

Los efectos 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.

El abanico de los gestos corporales de los efectos negativos es mayor

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