



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

**NOMBRE DEL ALUMNO: ANGEL DE JESUS REYES RAMIREZ**

**TEMA: SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

**PARCIAL: 2DO**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. JAQUELINE LOPEZ HERNANDEZ**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: 6to**

# EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

## EMOCIONES

Reacciones químicas y neuronales producidas ante un estímulo competente de forma automática.

Estas respuestas pueden ser por mecanismo innatos o conductuales a través del tiempo por el cerebro.

Anatómicamente, las emociones son reguladas por la subcorteza cerebral. Específicamente el hipotálamo es crucial para la expresión de las emociones.

Existen dos corrientes de la fundamentación fisiológica de las emociones:

Unos afirman que primero aparecen las emociones y después las alteraciones fisiológicas.

Mientras que otros, afirman lo contrario.

El proceso para que las emociones aparezcan consiste en:

- 1.- Aparición de un foco excitador de la corteza cerebral.
- 2.- Contracción de la conciencia
- 3.- Fijación del efecto
- 4.- Manifestaciones fisiológicas por SNA
- 5.- Cambios en órganos internos

Tipos de emociones:

Personales: se centran en el yo y en el bienestar personal.

Sociales: aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana

Espirituales y estéticos: necesidades que dependen del amor, verdad, sublime y bello

Teorías psicológicas:

Wundt: son el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico

James: ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.

Watson: pueden ser condicionales y extinguidas en situaciones.

Freud: descargas instintivas del ello

## SENTIMIENTOS

Son el conjunto de emociones, donde hay una evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Por lo que los sentimientos son perceptibles.

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y dolor.

Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas

Los sentimientos se clasifican según M. Scheller en:

Sensibles: se referencian al yo, y se asemejan a las emociones.

Vitales: pertenecen al organismo como un todo y como centro vital

Pisquicos: partes integrantes del yo. Son intencionales reveladoras del yo

Espirituales: constituye su valor y fundamento

Los sentimientos básicos son:

Miedo: conformado por angustia, preocupación y pánico.

Enfado: conformado por rabia, odio y frustración

Tristeza: formado por la soledad y melancolía

Alegría: conformado por gozo, paz y armonía.

Amor: dios, dicha y embeleso

Relación que existe entre las emociones y los sentimientos:

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales y sociales, mientras que las emociones son orgánicas

Las emociones son circunstanciales, y los sentimientos son permanentes

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DH

Si bien los sentimientos nos hacen determinar nuestro estado de ánimo y personalidad, estos también nos pueden condicionar o intervenir en las acciones que hacemos día a día, cumpliendo un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

La inseguridad es un estado psicológico en el que una toma de decisiones suele ser dudosa, negativa y con miedo a no conseguir los deseos que tanto anhelamos. Este sentimiento se comienza a desarrollar desde los primeros años de vida. Por lo que afectará en todo el desarrollo

Algunas de las características que presenta este sentimiento es la timidez, ser retraído, paranoia o ser antisocial.

La necesidad de reconocimiento ante alguna acción es una necesidad que se crea a partir de la admiración.

Lo contrario de esto, es la indiferencia. Debido a que nos impide crecer y concretar sueños. Todo esto viene de las personas, cuya opinión suele afectar a nuestros objetivos establecidos.

Por lo que desapegarse de la opinión o crítica negativa, favorece al desarrollo personal y refuerza a nuestro ego.

El miedo a ser uno mismo es otro sentimiento que opaca nuestra esencia, y que por lo tanto, tapa nuestras capacidades. Todo esto a fin de no escuchar una crítica de nuestra identidad.

Este miedo conlleva a la tristeza de mostrarnos por completo. Creándonos una máscara que envuelve lo que realmente somos.

La incapacidad de cambiar es otro aspecto 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

Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

La ansiedad se puede definir como la desesperación de vivir esperando el futuro adelantándose a los hechos.

La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DH

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