



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS OCOSINGO

ASIGNATURA: Desarrollo Humano

TEMA: Manejo De Emociones Y Sentimientos

FUENTE BIBLIOGRAFICA: antología(UDS) UNIDAD I y II (Pag. 19-42)

Alumno: Heber Abimael Cruz Pérez

6° Cuatrimestre Grupo: A

Cap.: ciencias de la educación

Docente: Lic. YESICA DARIANA SANCHEZ SANCHEZ

EL DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGIA

LA PERSONA ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES

Solomon Asch fue pionero en la investigación acerca de la formación de impresiones en las personas

sus investigaciones estuvieron influidas por la corriente de la psicología de la Gestalt y convencido de "el todo es más que la suma de sus partes"

consideró que los diversos elementos de la información que poseemos de una persona se organizan como un todo

Los principios de la formación de impresiones formuladas por Asch, son:

"las personas se esfuerzan por formarse una impresión de otras personas"

las mismas cualidades podrían producir impresiones diferentes, ya que las cualidades interactúan entre sí de forma dinámica y pueden producir una nueva cualidad

Las impresiones poseen una estructura, hay cualidades centrales y otras periféricas

LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEJIR

Establecer las relaciones entre la existencia, la libertad y la opción es algo obligado cuando se trata de estudiar el orden moral dentro de esta corriente ideológica

Para el existencialismo, la existencia es expresión de la realidad y se contrapone a la esencia, la cual pertenece a un orden pensado y razonado

La existencia es la subjetividad, aquello que por su propia naturaleza ni es objeto ni es objetivable.

Nosotros podemos conocer las cosas, pero no podemos conceptualizar sobre la existencia y la libertad.

El acto libre no es un efecto determinado, y no se le puede demostrar porque no se le puede determinar su causa sin destruirlo

La relación de libertad y moral adquiere aquí un sentido enteramente nuevo y original, frecuentemente intransferible e incommunicable.

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

EMOCION

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

son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente

EMOCIONES PRIMARIAS

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro

EMOCIONES SECUNDARIOS

como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo

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.

PRINCIPALES DIFERENCIAS

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.

EMOCIONES

las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales

sus mecanismos fisiológicos ocupan un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical.

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

INSEGURIDAD

"Que ser valiente no salga tan caro que ser cobarde no valga la pena"

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

Erik Erikson postuló en su teoría del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano

se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado.

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

MIEDO A SER UNO MISMO

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

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones

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.

conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

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 CAMBIAR

Que gane el que quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo"

El filósofo griego Heráclito de Efeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas.

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.

Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así", "no tengo la capacidad", "no me criaron para esto",

no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

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.

ANSIEDAD

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

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.

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.

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

Para alcanzar el éxito en los negocios y poder disfrutarlo hay que comenzar con la revolución interior. Y nada mejor que comenzar el camino al éxito y al cambio cantando.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

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

la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos. por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos

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 Duchenne

las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.