

*Nombre del Alumno*

*Diana patricia castillejos López*

*Nombre del tema*

*Manejo de sentimientos y emociones*

*Parcial*

*Segundo*

*Nombre de la Materia*

*Desarrollo humano*

*Nombre del profesor*

*Mónica Lizzeth Quevedo Sánchez*

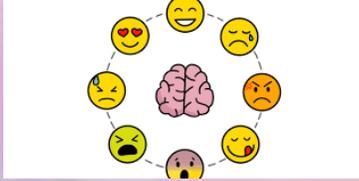
*Nombre de la Licenciatura*

*Lic Enfermería*

*Cuatrimestre*

*Sexto*

Emoción. 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



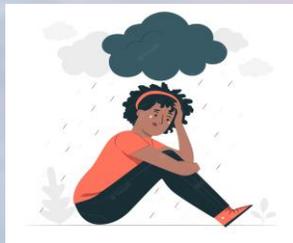
## 2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO



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...). 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 sí con el pensamiento y la imaginación.



Si tuvieras tiempo de sentarte un rato a solas y pensar en qué preciso momento de tu vida te arrebataron las fuerzas y las ganas de perseguir tus metas. Si supieras cuándo fue que te depositaron directo en una rutina segura y a salvo que poco a poco te fue consumiendo. Y si tan sólo pudieras llegar a saber por qué la aceptaste sin siquiera un atisbo de inútil rebeldía.



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, psicólogo y sociólogo alemán, postuló en su teoría del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado



## 2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Necesidad de Reconocimiento "Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas" El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo



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.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos." Es frase de Elizabeth Kubler-Ross,

y bueno es aplicarla en nuestra vida



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

## 2.2 SENTIMIENTOS BASICOS



Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor. El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico)

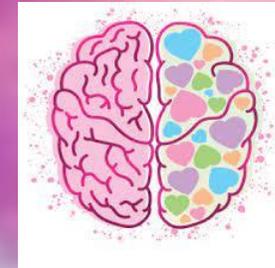
La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda. La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

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

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

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

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



## 2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



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. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también 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 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.