



Súper nota

Nombre del Alumno: Ingrid Villarreal Sánchez

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesora: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco, Chiapas

Diferencia entre sentimiento y emociones

Las emociones son las reacciones neurofisiológicas desencadenadas por un estímulo interno o externo. El sentimiento es la autopercepción de una determinada emoción, es la expresión subjetiva de las emociones.

Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.

En relación a los tipos de emociones podemos distinguir diversas emociones:

- Personal
- Social
- Espirituales y estéticos



El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones:

- Pinillos: Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.
- Darwin: Mecanismos innatos de adaptación al entorno.
- Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral
- Actividad cardíaca y vascular.
- La respiración.
- El trefismo muscular.

Nos dice que el aspecto fisiológico de las emociones se puede estudiar con el: **Método poligráfico**

- Tensión Arterial
- El ritmo respiratorio
- El diámetro pupilar
- El reflejo psicogalvanico
- O resistencia eléctrica de la piel

Sentimiento:

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Los sentimientos son un estado de ánimo en el cual el ser humano puede sentir: Dolor, placer

Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

M. Scheller se clasifican en:

- Sensibles
- Vitales
- Psíquicos o anímicos
- Espirituales

Young se clasifican en:

- **Simple:** 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.

Podemos ver que hay dos distintas perspectivas o ideas del sentimiento en los cuales están basados en diferentes



Sentimiento Básicos:

"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**



Es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones.

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.

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.

3er. sentimiento básico es **La Tristeza**, La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida.

La melancolía: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

Sentimiento que obstaculizan el desarrollo humano:

A veces las personas tienen sentimientos encontrados los cuales les impide seguir con sus metas, los cuales nos lleva a un obstáculo, ya sea en la familia, en el trabajo, en la relación, encontramos sentimientos que nos obstaculizan en nuestra vida cotidiana



La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio.

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

Necesidad de reconocimiento:

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

Miedo a ser uno mismo:

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

Sentimiento que promueven el desarrollo

UDS Sentimientos que promueven el desarrollo humano

• 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.



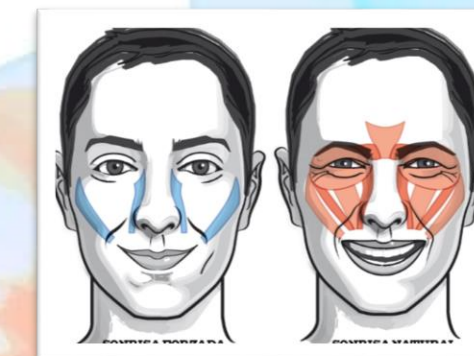
los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría,

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.

En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo, una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza

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.



Nos dice que la **sonrisa de Duchenne**: se puede diferenciar de una sonrisa que sale a propósito lo cual no quiere decir que salga una sonrisa natural

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/c25a36fc46797a21b3e6b44ad6331ff3.pdf>