Nombre de alumno:

Yaneli Guadalupe de león Méndez

Nombre del profesor:

Ana Laura Culebro

Nombre del trabajo:

Mapa Conceptual

Materia:

Desarrollo Humano

Grado:

6° cuatrimestre

Grupo:

“A”

Palenque Chiapas a 31 de julio del 2023

Manejo de sentimientos y emoción

Emoción

Concepto

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 emocional mente competente, cuando el acontecimiento, real o rememorado, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

El mecanismo fisiológico 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.

Teorías sobre las emociones

Son

Teorías Psicológicas:

Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

Teorías Fisiológicas:

Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

Sentimientos

Concepto

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Se asocian

Poco con la conducta motora, pero si con el pensamiento y la imaginación.

Clasificación de sentimientos

Son

M. Scheller

1- Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo.

2- Vitales: Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital.

3- Psíquicos: Son intencionales y reveladores del valor del Yo.

4- Espirituales: La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor.

Young

1- Simples: Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.

2- Orgánicos negativos o positivos: Hambre, sed, alivio.

3-De Actividad: Aburrimiento, enojo, entusiasmo.

4-De Actividades Sociales: Estéticos, morales, educativos.

Diferencia entre emoción y sentimientos

Son

1: 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.

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

Sentimientos básicos

Son

El Miedo

Lo conforman

1-La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.

2-La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida.

3-El pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida.

El Enfado

Lo nutren

1-La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

2-**El odio:** Nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

3-La frustración: sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

La Tristeza

Lo conforman

1-La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida.

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

3-La Tristeza: cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo.

La Alegría

Está conformada por tres sentimientos menores

1-El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.

2-La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.

3-La Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

El Amor

Los 3 canales para llegar a él son

1-Dios: Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.

2-La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

3-**El embeleso:** nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Son

Inseguridad

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.

Necesidad de Reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. El error del reconocimiento que impide crecer es cuando el ego en su afán busca admiración, desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Miedo a 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.

Incapacidad de cambiar

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.

Ansiedad

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.