



**Nombre del alumno: Vanesa Yarazeth
López Gulart**

Nombre del profesor: Luis Miguel Sánchez

**Licenciatura: Medicina Veterinaria y
Zootecnia**

Materia: desarrollo

humano

Cuatrimestre: 6º

Nombre del trabajo: unidad 2

Ocosingo, Chiapas a 13 de junio del 2023

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

- **Emoción**

Cambios corporales que responden a estímulos (puede ser objeto, situación, pensamiento), se constituye en imágenes mentales que han activado al sistema nervioso, en respuestas químicas y neuronales.

Emociones primarias: respuestas genéticas.

Emociones secundarias: respuestas aprendidas.

También existen varias definiciones para emociones, tales como; Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática (pinillos), mecanismos innatos de adaptación al entorno (Darwin).

Las emociones se ven reguladas por diversas subcortezas cerebrales, viéndolo desde un proceso fisiológico-neurológico:

- ✓ Actividad cardiaca y vascular
- ✓ La respiración
- ✓ El trefismo muscular
- ✓ Músculos expresivos de la cara

Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes:

- 1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.
- 2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W.James).

El mecanismo fisiológico de las emociones es:

- 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.

Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se puede estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:

- ✚ La tensión arterial.
- ✚ El ritmo respiratorio.
- ✚ El diámetro pupilar.
- ✚ El reflejo psicogalvánico o resistencia eléctrica de la piel. - El contenido de glucosa en la sangre.
- ✚ Modificaciones del trazado electroencefalográfico.

Las diferentes teorías sobre las emociones tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cuál es su origen. Entre estas teorías podemos destacar a las psicológicas y fisiológicas:

Teorías Psicológicas: Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

- Para **Wundt** la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.
- Para **James** primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.
- Para **Watson** las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.
- Para **Freud** son descargas instintivas del ello

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

- **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 conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

Según **M. Scheller** se clasifican en:

- **Sensibles:** Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor...)
- **Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión...)
- **Psíquicos o Anímicos:** Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.
- **Espirituales:** La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas.

Según **Young** se clasifican en:

- **Simples:** Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores
- **De Actividad:** Aburrimiento, enojo, entusiasmo
- **De Actividades Sociales:** Estéticos, morales, educativos

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y pueden tener efecto sobre nuestras conductas

- **Emociones y sentimientos**

Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos

nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical.

SENTIMIENTOS BÁSICOS

Es de suma importancia conocer y manejar nuestras emociones y sentimientos, ya que es lo que nos hace estar en paz con nosotros, enfrentar los problemas que se nos presente.

Para lograr esto es importante conocer las emociones y los sentimientos que se vinculan a estas mismas, conociendo los principales sentimientos y los secundarios a estos

- **Miedo:** angustia, preocupación y pánico
- **Enfado:** rabia odio y frustración
- **Tristeza:** soledad y melancolía
- **Alegría:** gozo, paz y armonía
- **Amor:** Dios, la dicha y el embeleso

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

HUMANO

Si tienes tiempo para sentarte solo y pensar en el momento adecuado de tu vida, Si sabe cuándo lo depositan directamente en una rutina segura y, a menos que lo coman gradualmente. Y si solo puede saber por qué lo acepta sin vislumbrar la inútil rebelión.

Pero si esta es la ley de la felicidad y el progreso absoluto, ¿por qué la proporción de antidepresivos o recetas ansiolíticos crece significativamente año tras año? El propósito se cumple?

Los adultos continúan siendo discutidos en problemas relacionados con las actividades laborales, Pero tiempo y dedicación a problemas trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y estudiar creencias positivas que estimulan y mejoran el deseo y el anhelo por el cual cancelan o lo detienen.

La actividad psíquica determina el estado de ánimo y forma una personalidad que respalda o daña las aspiraciones de cada individuo.

- **Inseguridad**
- **Necesidad de reconocimiento**
- **Miedo a ser uno mismo**
- **Incapacidad de cambiar**
- **Ansiedad**

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Se le ha dado mayor importancia a estudiar y darle un tratamiento a los procesos que afectan al desarrollo humano, ya que los afectos positivos suelen ser más difíciles de estudiar que los negativos, debido a que son más difíciles de diferenciar entre cada una, un ejemplo sería la alegría, es difícil diferenciarla al gozo y la satisfacción, por su contrario, la tristeza, irritación y la angustia tienen más puntos para diferenciarlas.

BIBLIOGRAFÍA

Desarrollo Humano, UDS. Mi universidad, 6º cuatrimestre
Unidad 2, manejo de sentimientos y emociones, paginas 33-45.