



M.V.Z EDGAR YAEL DE LA CRUZ GÓMEZ.

- UNIDAD 2

- 6to CUATRIMESTRE.

- MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA.

- ACTIVIDAD PLATAFORMA.

- RESUMEN

DESARROLLO HUMANO.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION.

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo, producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la corteza cerebral:

- Actividad cardíaca y vascular.
- La respiración.
- El tono muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

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

-Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.

-Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción.

- SENTIMIENTOS.

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

- EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

Relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones, procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la corteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical.

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, 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.

-El pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

El segundo sentimiento básico es el Enfado: la rabia, el odio y la frustración.

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

-El odio: este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lastima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

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

El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos La soledad y la melancolía.

-La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.

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

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

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

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

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

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

- Inseguridad.
- Necesidad de Reconocimiento.
- Miedo a ser uno mismo.
- Incapacidad de cambiar.
- Ansiedad.

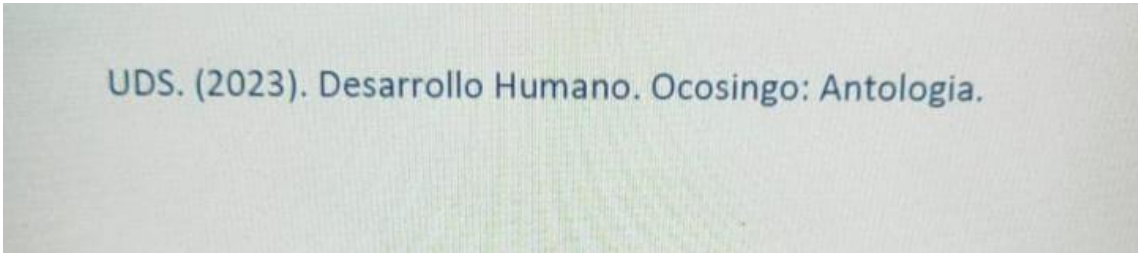
2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

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.

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.

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.

-REFERENCIA



UDS. (2023). Desarrollo Humano. Ocosingo: Antología.