



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre de la alumna: María Fernanda Dearcia Albores

Nombre del tema : Manejó de sentimientos y emociones

Parcial : II

Nombre de la Materia : Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luz Maria Castillo Moreno

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 6 A

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

Emoción

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

regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:

- actividad cardíaca y vascular.
- la respiración.
- el trefismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

Sentimientos

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...).

Clasificación

- Sensibles
- Vitales
- Psíquicos o Anímicos.
- Espirituales

2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

Miedo

el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico). Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

Enfado

lo nutren (la rabia, el odio y la frustración) Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza..

Tristeza

tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía). cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio.

Alegría

Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía). la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

Amor

Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

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. 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

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural. 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.

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. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

Ansiedad

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. Sin caer en un trastorno específico, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida. Las terapias de corte cognitivo conductual pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando.

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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:

sonrisa Duchenne:

las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

1. **Euforia:** Este sentimiento nos hace sentir en subidón y nuestra percepción de la vida es magnífica.
2. **Admiración:** cuando contemplamos a algo o alguien de forma positiva.
3. **Afecto:** Es una sensación placentera al conectar con alguien.
4. **Optimismo:** Percibimos la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.
5. **Gratitud:** Sentimos agradecimiento por alguien.
6. **Satisfacción:** Una sensación de bienestar por algo que ha ocurrido.
7. **Amor:** Un sentimiento complejo que expresa lo mejor de nosotros mismos.
8. **Agrado:** Algo nos produce gusto.

Sentimientos negativo

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares. Pero restan tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas que estimulen y potencien los deseos y anhelos en lugar de anularlos o frenarlos.