



DESARROLLO HUMANO

MAPA CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 2

MAESTRA: YANETH FAVIOLA

MARIA DEL ROSARIO JUAREZ SALAZAR

LIC. PSICOLOGIA

DESARROLLO HUMANO.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO.- 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 emocionalmente competente es decir, cuando el objeto o acontecimiento real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes. Desde el punto de vista **FISIOLOGICO**: neurólogos cada emoción esta regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral.

- **ACTIVIDAD CARDIACA Y VASCULAR, - LA RESPIRACION, - EL TROFISMO MUSCULAR,- MUSCULOS EXPRESIVOS DE LA CARA.**

TEORIAS PSICOLOGICAS- 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.

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 .

Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actividades afectivas permanentes.

SENTIMIENTOS BASICOS: Las manifestaciones emocionales proceden de 5 sentimientos básicos., **EL MIEDO, ENFADO, TRISTEZA, ALEGRIA, AMOR.**

-El primer sentimiento básico es : **MIEDO**- lo conforma(la angustia, la preocupación, y el pánico), los 3 alimentan el miedo y nos llevan a una autodestrucción.

- Segundo sentimiento básico es: **ENFADO**- lo nutre (la rabia, el odio, la frustración), los 3 alimentan el enfado y nos llevan a tener sentimientos de tristeza.

- Tercer sentimiento básico es : **TRISTEZA**- tiene su dos sentimientos (soledad, y melancolía), la tristeza 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 suicidio.

- Cuarto sentimiento básico es: **ALEGRIA** – esta conformada por 3 sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía.)

Quinto sentimiento básico es: **AMOR**- los 3 canales para llegar a el son, (**DIOS**, la dicha y el embeleso).

DESARROLLO HUMANO

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

SENTIMIENTOS QUE OBTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

Los adultos se debaten constantemente la urgencia, 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. La actividad psíquica determina el estado de animo y moldea la personalidad en favor o trimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello por lo que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

Inseguridad , necesidad de reconocimiento, miedo de ser uno mismo, incapacidad de cambiar ansiedad.

SENTIMIENTOS QUE ´ PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

En primer lugar los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.

La alegría , el gozo y la satisfacción o se diferencia entre si tanto como la irritación, la tristeza y la angustia, por cada emoción positiva se conocen 3 o 4 sentimientos negativos.