



**Nombre del Alumno: JOANA LIZETH JIMENEZ  
JUAREZ**

**Nombre del tema: unidad 11**

**Parcial: 2**

**Nombre de la Materia: Desarrollo Humano**

**Nombre del profesor: Luisa Bethel López  
Sánchez**

**Nombre de la Licenciatura: Enfermería**

**Cuatrimestre: 6to**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

## 2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias). El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones

## SENTIMIENTOS

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales. Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas. Se asocian poco con la conducta motora pero sí con el pensamiento y la imaginación.

## EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones. A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento

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

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

## CLASIFICACION

- 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...)

- 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 actitudes afectivas permanentes.

Cannon y Bard al extirpar el córtex cerebral de un gato, concluyeron que este centro regulador tenía un poder integrador e inhibidor de las emociones. Asimismo, Olds, Miner y otros psicólogos concluyeron que el Hipotálamo es crucial para la expresión de las emociones, al igual que las amígdalas.

- 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 manifestaciones.

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.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

## 2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos. || Es frase de Elizabeth Kubler-Ross, y bueno es aplicarla en nuestra vida.

### El Enfado:

lo nutren (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 lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

### ¡El Amor!

r! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.

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, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).

### La Tristeza

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.

dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. Y el embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida. No olvidemos que para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren estos sentimientos básicos.

### 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. Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

### la Alegría.

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.

Y para ello, solo se logra mirando a nuestro interior y siendo por encima de todo, honestos y sinceros con nosotros mismos. Tengamos presente la frase de Oscar Wilde: —Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas||

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

## 2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

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.

### Miedo a ser uno mismo

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.

## 2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Durante décadas pasadas 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; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

## INSEGURIDAD

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

### Incapacidad de cambiar

Los pensamientos como —no puedo cambiar||, —yo soy así||, —no tengo la capacidad||, —no me criaron para esto||, no sólo son irrreales 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.

En primer lugar, los afectos positivos 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

## 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.

### Ansiedad

Aún 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.

Así, 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.

# REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. ANTOLOGIA UDS
2. <https://fi-csoc.unison.mx/invitan-a-conocer-las-emociones-y-sentimientos-de-ninos-y-adolescentes/#:~:text=La%20emoci%C3%B3n%20es%20algo%20f%C3%ADsico,son%20resultado%20de%20la%20emoci%C3%B3n.>
3. [https://www.redalyc.org/journal/3691/369155966032/html/#:~:text=Por%20un%20lado%2C%20se%20encuentra,2009%3B%20Damasio%2C%202000\).](https://www.redalyc.org/journal/3691/369155966032/html/#:~:text=Por%20un%20lado%2C%20se%20encuentra,2009%3B%20Damasio%2C%202000).)