



**Mi Universidad**

# Cuadro sinóptico.

*Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.*

*Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones.*

*Parcial: 2do.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6to.*

# Manejo de sentimientos y emoción.

## 2.1 Diferencia entre emoción y sentimiento.

### 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.

- Emociones primarias.
- Emociones secundarias.

#### Aspectos fisiológicos.

Se pueden estudiar al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales.

- La tensión arterial.
- El ritmo respiratorio.
- El contenido de glucosa en la sangre.

#### Tipos.

1. **Personales.**
2. **Sociales.**
3. **Espirituales y estéticos.**

1. Se refieren y se centran en el yo y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
2. Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana.
3. Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, etc.

#### Teorías.

1. **Teorías psicológicas.**
2. **Teorías fisiológicas.**

1. Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.
2. Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

### Sentimientos.

#### Son:

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

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

#### Clasifican.

Según M. Scheller.

1. **Sensibles:** Se localizan en todo el cuerpo con referencia al yo.
2. **Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital.
3. **Psíquicos o anímicos:** Son partes integrantes del yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del yo.
4. **Espirituales:** La persona no se entrega a nada ajeno.

Según Young.

1. **Simples:** Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.
2. **Orgánicos negativos o positivos:** Hambre, sed, alivio.
3. **De actividad:** Aburrimiento, enojo, entusiasmo.
4. **De Actividades sociales:** Estéticos, morales, educativos.

## 2.2 Sentimientos básicos.

1. El miedo, está conformado:

- **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.

Nos llevan a tener una **autodestrucción**.

2. El enfado lo nutren:

- **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.
- **La frustración:** es un sentimiento de derrota y abandono espiritual.

Nos llevan tercer sentimiento que es la **tristeza**.

3. La tristeza, tiene:

- **La soledad:** es esa la falta de ilusión ante la vida.
- **La melancolía o pena:** es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

Si no logramos controlarla nos lleva a **la depresión y al suicidio**.

4. La alegría está conformada:

- **El gozo:** es esa felicidad anticipada.
- **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.

5. El amor está conformado:

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

Para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren estos sentimientos básicos.

2.3  
Sentimientos que  
obstaculizan el  
desarrollo  
humano.

**Inseguridad.**

Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones.

Se denomina ***inseguridad emocional***.

**Necesidad de reconocimiento.**

El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien.

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino.

**Miedo a ser uno mismo.**

En cada individuo se esconde un mundo de: experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones.

Junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, posteriormente los laborales y amorosos ***conforman la personalidad y la identidad personal y cultural***.

**Incapacidad de cambiar.**

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 fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos trastornos que se generan a raíz de una psiquis.

Que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

**Ansiedad patológica**, causa:

- Parálisis.
- Ausencia de decisiones atinadas.
- Una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

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.

Los  
afectos.

Los 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.

Las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo, una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos.

La denominada *sonrisa Duchenne*.

Referencias bibliográficas:

Antología de UDS Desarrollo Humano.