



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 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.