



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Anette Brighth Álvarez Rojas*

*Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones*

*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 EMOCIONES

## 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.

Reguladas

Por un centro regulador en la subcorteza cerebral.

#### 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

##### Personales

Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.

##### Sociales

Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana.

##### Espirituales y estéticos

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.
- Estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor.

Los sentimientos son la respuesta a una emoción.

#### Aspectos fisiológicos

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.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## 2.2 SENTIMIENTOS BÁSICOS.

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.

Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente.

### Emociones

Las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

- Intensas.
- Transitorias.
- Respuestas inmediata.

### Sentimientos

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales.

- Atenuas.
- Estables.
- Procesamiento consiente.

### 1.El miedo

- **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.

### 2.El enfado

- **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.

### 3.La tristeza

- **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.

### 4.La alegría

- **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

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

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## 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 ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actitudes.

### Miedo a ser uno mismo

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

El miedo puede hacer que pierdas tu identidad.

### 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.

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener.

### 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.

## 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

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

## Referencias Bibliográficas

1. Antología de UDS Desarrollo Humano