



- *NOMBRE DEL ALUMNO: LORENZO ANTONIO GENAREZ PINTO*
- *NOMBRE DEL TEMA: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.*
- *PARCIAL: 2*
- *NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO*
- *NOMBRE DEL PROFESOR: LUISA BETEL LOPEZ SÁNCHEZ*
- *NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA*
- *CUATRIMESTRE: 6*

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Es algo que, a menudo, produce confusión a la hora de entender cómo funciona la mente humana. Los conceptos de emoción y sentimiento pueden ser confundidos con facilidad y, de hecho, incluso dentro del mundo de la psicología es frecuente que se utilicen como si fuesen sinónimos.

SENTIMIENTOS

Es similar a una emoción y está muy relacionado con el sistema límbico, pero además de esta predisposición espontánea, incontrolable y automática, incluye la evaluación consciente que hacemos de esta experiencia.

- SE CLASIFICAN EN:
- Sensibles
 - Vitales
 - Psíquicos o Anímicos
 - Espirituales

SEGÚN YOUNG SE CLASIFICAN EN

- Simples: Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.
- Orgánicos negativos o positivos: Hambre, sed, alivio.
- De Actividad: Aburrimiento, enojo, entusiasmo.
- De Actividades Sociales: Estéticos, morales, educativos.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

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.

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.

LAS PRINCIPALES DIFERENCIAS

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

SENTIMIENTOS BASICOS

Eso será necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida. Y este aprendizaje nos llevará a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean.

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Porque ¡cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad!, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma.

CINCO SENTIMIENTOS BÁSICOS

El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio.

- Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares.
- La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

INSEGURIDAD
"Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena"

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

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.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO
"Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas"

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

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 y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

MIEDO A SER UNO MISMO
"Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas"

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos.

El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor, pero inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR
"Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo"

El filósofo griego Heráclito de Éfeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas.

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.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

ANSIEDAD
"Que el calendario no venga con prisas,
que el diccionario detenga las balas"

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

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.

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 no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.

En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne

BIBLIOGRAFÍA:

- ***Antología,UDS***
- ***Diferencias entre las emociones y los sentimientos,***
<https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-emociones-sentimientos>