



Mi Universidad

Cuadro sinoptico.

Nombre del Alumno: Leydi Laura Cruz Hernández

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Lic. Luisa Bethel.

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería.

Cuatrimestre: 6 cuatrimestre

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel Fisiológico.
- Para James primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.
- Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio

Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas)

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.

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.

2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

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)

- El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).
- El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía)
- El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).
- El quinto sentimiento básico es el amor...; El Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).

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.

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad

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.

Necesidad de Reconocimiento

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

Miedo a ser uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar.

Incapacidad de cambiar

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.

Ansiedad

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.

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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.

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 BIBLIOGRÁFICA.

<https://Antología.UDS.Desarrollo/Humano.>