



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno Karla Lucia Contreras Alegría.

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 ENFERMERIA

Cuatrimestre 6to.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Diferencia entre emociones y sentimientos.

Emociones.

Conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral.

El mecanismo fisiológico de las emociones.

Tipos de emociones.

Emociones primarias: respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro.

Emociones secundarias: repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo.

Actividad cardiaca y vascular, la respiración, el trefismo muscular, músculos expansivos de la cara.

- 1- Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas.
- 2- Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.
- 3- Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.
- 4- Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo.
- 5- Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos.

1. Personales: se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal.
2. Sociales: Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana
3. Espirituales y Estéticos: Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Diferencia entre emociones y sentimientos.

Sentimientos.

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.

Clasificación.

Según M. Scheller.

Sensibles, vitales, psíquicos o anímicos, espirituales.

Según Young

Simples, orgánicos, de actividad, de actividades sociales.

Emociones y sentimientos.

Modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio.

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.

Diferencia entre las Emociones y los Sentimientos

Los sentimientos:

- Se relacionan con necesidades culturales o sociales.
- Son actitudes afectivas permanentes.

Las emociones

- Se relacionan con necesidades orgánicas.
- Tienen un carácter circunstancial.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Diferencia entre emociones y sentimientos.

Sentimientos básicos.

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:

Nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

Enfado.

La rabia:

Sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

El odio.

Lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

La frustración.

Sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

Tristeza.

La melancolía o pena.

Es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

La soledad.

Falta de ilusión ante la vida.

La tristeza.

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

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Diferencia entre emociones y sentimientos.

Sentimientos básicos.

Alegría.

El gozo.

Es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.

La paz.

Nace de la unión de mente y espíritu.

La armonía.

La tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

Amor.

Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso. La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. Y el embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

Es por ello por lo que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

Inseguridad.

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.

Ególatra, arrogante o agresivo, es una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Diferencia entre emociones y sentimientos.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Necesidad de reconocimiento.

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 se centra 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.

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia.

Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

Incapacidad de cambiar.

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

Salir de la zona de confort mantiene presa al alma, imaginarse con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

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.

La ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

**MANEJO
DE
SENTIMIENTOS
Y
EMOCIONES.**

**Diferencia
entre
emociones y
sentimientos.**

**Sentimientos
que
promueven el
desarrollo
humano.**

Los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.

Por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

Antología UDS Desarrollo humano.