



**Mi Universidad**

## **cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: María Magali Gómez García*

*Nombre del tema: unidad 11*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to*



## QUÈ SON LAS EMOCIONES?

Las **emociones** provocan en nosotros reacciones bioquímicas que realizan cambios en nuestro estado físico. De hecho, una de las más conocidas es la asociada con la respuesta de lucha o huida, es decir, la reacción que se experimenta cuando estás ante cualquier evento o peligro estresante.

Las **emociones** están codificadas en nuestros genes y aunque varían ligeramente de una persona a otra, generalmente son universalmente similares en todos los seres humanos (e incluso en otras especies). Las **emociones** preceden a nuestros sentimientos, ya que son físicas e instintivas. Debido a que se trata de una serie de reacciones físicas, las emociones pueden medirse a través de nuestro flujo sanguíneo, nuestra actividad cerebral, las microexpresiones faciales y nuestro lenguaje corporal.

## QUÈ SON LOS SENTIMIENTOS

Los **sentimientos** se forman en nuestro cerebro cuando este les asigna un significado propio a una experiencia emocional que estamos teniendo. Por lo tanto, debido a que se basan en un atributo subjetivo, los sentimientos pueden variar de una persona a otra. En el caso de **los sentimientos**, se trata de algo que notamos a nivel consciente y surgen cuando nuestro cerebro interpreta en el subconsciente ciertas emociones relacionadas.

Por lo tanto, **un sentimiento** es una representación mental de lo que está sucediendo en tu cuerpo cuando tienes una emoción y es el subproducto de lo que tu cerebro percibe y asigna al significado de una emoción.

Las **emociones** son una reacción neuroquímica ante un estímulo, lo que hace que estas sean inconscientes e instintivas. Una de las principales **diferencias entre las emociones y los sentimientos**, es que las primeras son respuestas que ocurren en las regiones subcorticales de nuestro cerebro, la amígdala y las cortezas prefrontales ventromediales. Cuando se experimenta una emoción, nuestro organismo reacciona a través de diferentes respuestas bioquímicas que alteran nuestro estado físico.

## LISTA DE EMOCIONES

- Felicidad
- Tristeza
- Temor
- Asco
- Enfado
- Sorpresa

A diferencia de las emociones, **los sentimientos** se originan en las regiones neocorticales de nuestro cerebro. Esto implica que se tratan de una serie de asociaciones mentales y reacciones a las emociones. Como se trata de una reacción a todo lo que nos sucede, tanto los **sentimientos positivos como los sentimientos negativos** son debidos a nuestra subjetividad y están influenciados por las experiencias, creencias y recuerdos.

*"Las emociones se manifiestan en el teatro del cuerpo. Los sentimientos se manifiestan en el teatro de la mente."*

Por un lado, los sentimientos provienen de una experiencia consciente. En cambio, las emociones solo se pueden sentir a través de los pensamientos, creencias, deseos y acciones asociadas a ella. Por lo tanto, las emociones no son conscientes. A pesar de ello, a través del trabajo, las personas pueden tener conciencia de sus emociones.





ALEGRIA



ENFADO



## SENTIMIENTOS BASICOS

El cerebro humano es, sin duda, el órgano más complejo del cuerpo. Por ello, no es de extrañar que la experimentación de sentimientos sea también muy complicado tanto de entender como de realizar clasificaciones.



### 1.- AMOR

El amor es un sentimiento positivo que nace del afecto hacia una persona, animal, objeto e incluso una idea.

### 2.- TRISTEZA

La tristeza es un sentimiento negativo que nace después de interpretar y analizar situaciones que previamente nos han llevado a sentir emociones dolorosas.

### 5.- ODIO

es un sentimiento negativo de enorme repulsión hacia alguien que nace después de que esta persona nos haya hecho cosas.

### 6.- CELOS

Los celos son un sentimiento negativo que nace de elucubraciones fundamentadas o no que nos hacen tener miedo de perder a alguien a quien amamos.

### 9.- RESENTIMIENTO

es el sentimiento remanente que queda hacia alguien que en el pasado nos ha generado sentimientos de indignación, venganza, odio, enfado, etc.

### 10.- RABIA

es el sentimiento negativo relacionado con un grado alto de irritabilidad. Es lo que sentimos cuando, después de analizar una situación, consideramos nuestros derechos o los de la otra persona violados.

### 3.- EUFORIA

es un sentimiento que nace después de que algunas hormonas hayan cambiado nuestra fisiología y nos hayan llevado a experimentar un "subidón" de energía y vitalidad.

### 4.- ADMIRACIÓN

La admiración es el sentimiento de agrado que nace después de analizar los éxitos o aspectos positivos de otra persona, pero de una forma sana, sin envidia.

### 7.- ENFADO

El enfado es un sentimiento similar al odio, pero menos fuerte en el que, después de que alguien nos haya hecho algo que interpretamos como negativo, sentimos repulsión hacia él.

### 8.- ALEGRIA

La alegría es un sentimiento similar a la euforia, aunque menos exagerado. Es el conjunto de sensaciones agradables que experimentamos ya que consideramos que todo lo que nos rodea es bueno.

### 11.- PREOCUPACIÓN

es el sentimiento negativo que nace después de que, debido al análisis de consecuencias que pueden tener nuestros actos, consideremos que algo puede afectar a nuestra integridad en el futuro.

### 12.- DESESPERACIÓN

La desesperación es el sentimiento negativo que nace de, después de analizar nuestra situación actual, considerar que no hay ninguna manera de seguir adelante y de sobreponernos a un suceso dañino de nuestra vida.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO:

El desarrollo personal es todo un proceso de vida, es decir donde nos vamos superando cada día y además, crecemos en cuanto a conseguir nuestros objetivos, a aplicar nuevos crecimientos y a seguir aprendiendo cada día en cierta manera.

## EL MIEDO

En ocasiones ya no son solo las ideas negativas, sino que el miedo nos invade y paraliza.

Tener ideas negativas en tu desarrollo personal:

a lo largo y ancho de la vida nos daremos cuenta que tener una visión más optimista nos puede acarrear menos disgustos, sobre todo para nuestra salud.

Buscar siempre alguna excusa:

Además, no siempre son excusas demasiado lógicas, sino que una vez es desplazar el tema o relegarlo. Si quieres triunfar, las excusas no pueden estar en tu camino.

No tener una meta o una buena motivación:

Otro de los obstáculos que sí pueden frenarte es no contar con una gran motivación. ¿Cómo la podemos conseguir? Pues teniendo unas metas en la vida. Porque si te levantas cada día pensando en ellas, entonces sacarás las fuerzas suficientes para poder enfrentarte a lo que venga por delante.

Rendirnos antes de tiempo:

Porque cuando la cabeza se nos llena de ideas negativas, entonces no veremos más allá de ellas. Harán sombra a las positivas y por eso, no se avanza.

Dejas las cosas para mañana:

Otro de los momentos más habituales de nuestra vida es que a veces dejamos cosas sin hacer, pero ya sabes el refrán: «No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy».



# Referencias

mundopsicologos. (7 de septiembre de 2021). <https://www.bezzia.com/estos-son-los-obstaculos-para-tu-desarrollo-personal/>. Obtenido de Mundopsicologos.

pol Beltran Prieto. (s.f.). *pol Beltran Prieto*. Obtenido de <https://medicoplus.com/psicologia/tipos-sentimientos>.

Susana Godoy. (s.f.). <https://www.bezzia.com/estos-son-los-obstaculos-para-tu-desarrollo-personal/>. Obtenido de Susana Godoy.