



Licenciatura en Enfermería

Materia: Desarrollo Humano

Docente: MARTHA SUSANA VAZQUEZ GONZALEZ

Actividad: Ensayo Unidad II

Alumno: Gabriela cruz escobar

6 cuatrimestre

## introduccion

Las 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, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes. 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. De retomar prácticas olvidadas o nunca aprendidas para ir construyendo andamios que permitan edificar tus sueños. Durante décadas pasadas 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.

## Unidad 2

Las 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. Las emociones pueden ser clasificadas en: Emociones primarias: innatas y universales, como la felicidad, la tristeza, el miedo, etc. Emociones secundarias: aprendidas y culturales, como la vergüenza, la culpa, etc. Las teorías sobre las emociones tratan de explicar cómo se forman y cuál es su origen. Algunas de las teorías más destacadas son: Teorías psicológicas: Wundt: la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico. James: primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción. Watson: las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones. Freud: las emociones son descargas instintivas del ello (id). Teorías fisiológicas: Cannon y Bard: el centro regulador de las emociones se encuentra en la corteza cerebral. Olds y Miner: el hipotálamo y las amígdalas son cruciales para la expresión de las emociones. El mecanismo fisiológico de las emociones implica: 1. Un foco de excitación dominante en la corteza cerebral. 2. La contracción de la conciencia. 3. La fijación en lo que ha motivado el efecto. 4. Manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo. 5. Actos irracionales y cambios en los órganos internos y movimientos expresivos. Los aspectos fisiológicos de la emoción humana pueden ser estudiados mediante métodos poligráficos, que registran simultáneamente diversas modificaciones funcionales, como la tensión arterial, el ritmo respiratorio, el diámetro pupilar, etc. Trastornos emocionales Ansiedad: un trastorno emocional caracterizado por la preocupación y el miedo excesivos Depresión: un trastorno emocional caracterizado por la tristeza y la pérdida de interés en las actividades Trastorno bipolar: un trastorno emocional caracterizado por los cambios extremos de humor.

Los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Son conscientes y se asocian con objetos mentales que desencadenaron la emoción. Los sentimientos son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, y se especifican según contenidos y valores culturales. Características de los sentimientos: Carecen de situaciones corporales agudas específicas Son más suaves y duraderas que las emociones Se asocian poco con la conducta motora, pero sí con el pensamiento y la imaginación Clasificaciones de los sentimientos: Según M. Scheller: Sensibles: se localizan en todo el cuerpo y son los más próximos a las emociones Vitales: pertenecen al organismo como un todo y son difíciles de localizar Psíquicos o Anímicos: son partes integrantes del Yo y son intencionales Espirituales: la persona se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones Según Young: Simples: se relacionan con el agrado, el desagrado, olores y sabores Orgánicos negativos o positivos: hambre, sed, alivio, etc. De Actividad: aburrimiento, enojo, entusiasmo, etc. De Actividades Sociales: estéticos, morales, educativos, etc. Es importante destacar que las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes, pero pueden tener efecto sobre nuestras conductas. 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. Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son: - 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. 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. Si tuvieras tiempo de sentarte un rato a solas y pensar en qué preciso momento de tu vida te arrebataron las fuerzas y las ganas de perseguir tus metas. Si supieras cuándo te depositaron directo en una rutina segura y a salvo que poco a poco te fue consumiendo. Y si tan sólo pudieras llegar a saber por qué la aceptaste sin siquiera un atisbo de inútil rebeldía. Quizás, y solo quizás, habría una manera de borrarlo todo y comenzar de nuevo. De retomar prácticas olvidadas o nunca aprendidas para ir construyendo andamios que permitan edificar tus sueños. 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. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás. Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás. Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos. 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. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo. 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. Entonces estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada. Para poder realizar un proyecto de negocios o de cualquier otra índole es necesario desprenderse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial, y abocarse a las verdaderas causas que movilizan una acción. 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, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural. Unidad 2 Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionada mentalmente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza. Incapacidad de cambiar “Que gane el que quiere la guerra del que puede, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”, Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de —El oscuro de Éfeso||, pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación. —En los mismos ríos entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos. || El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo. Pablo Neruda en su eterno poema retoma el pensamiento presocrático al decir —Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos. Ansiedad “Que el calendario no venga con

prisas, que el diccionario detenga las balas” Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes. 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. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: 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. 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: las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externa.

**Bibliografía:**

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf> Unidad