



UDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Estrella del Carmen Manuel Álvarez

Nombre del tema: Unidad II

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

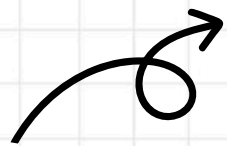
Nombre del profesor: Cynthia Alvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to



UNIDAD 2 MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.



2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

1

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. Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes de objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

2

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. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El 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).

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

3

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.

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

4

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; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.