



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Deysi Guzmán Ávila

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emoción

Parcial: I

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Cynthia Álvarez poumion

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6TO "C"

Unidad II

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN.

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO EMOCION

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.

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

- actividad cardíaca y vascular.
- la respiración.
- el trefismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

en

la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes

1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.

2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W. James).

El mecanismo fisiológico de las emociones

- 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.

SENTIMIENTOS

son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

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

Se asocian poco con la conducta motora, pero si con el pensamiento y la imaginación.

En el siglo XVIII existen dos tendencias respecto a la relación entre la Sensación y los

Según M. Scheller se clasifican en

- Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo a la esfera orgánica.
- Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la

- Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor...)
- Vitales: Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. (Bienestar, salud, calma, tensión...)
- Psíquicos o Anímicos: Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.
- Espirituales: La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.

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

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.

Unidad II

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN.

SENTIMIENTOS BÁSICOS

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones.

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).

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 el amor).

El quinto sentimiento básico es el amor ¡E! Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso)

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 sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un estatus económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio.

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares. Pero restan tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas.

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

-Inseguridad: sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma.

-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 cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas

-Ansiedad: Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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

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.

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 externas.

Referencia bibliografica

1. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/57a5657400fa6d6f3e541cea85af4428.pdf>