



# Mi Universidad

## MAPA CONCEPTUAL

*Nombre del Alumno: Nancy Del Carmen Valencia Hernández*

*Nombre del tema: Unidad 2*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumion*

*Nombre de la Licenciatura En Enfermería*

*Cuatrimestre °6 "C"*

*Pichucalco, Chiapas. 16 De Julio Del 2024*

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

Diferencia entre emoción y sentimiento

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.

proviene tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones:

- ✚ Pinillos: Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.
- ✚ Las vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas, siendo la reacción afectiva correspondiente al tono emocional de las sensaciones.
- ✚ Darwin: Mecanismos innatos de adaptación al entorno.

Ante

Las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo.

Desde

El punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:

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

Asimismo

Olds, Miner y otros psicólogos concluyeron que el Hipotálamo es crucial para la expresión de las emociones, al igual que las amígdalas.

Dentro de 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 es:

- 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.

# Teorías

Psicológicas: Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

- Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.

- Para James primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que

- Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.

- Para Freud son descargas instintivas del ello

Fisiológicas: Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

+ Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

+ 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 Sentimientos:

- 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 inteligencia y la voluntad.

como

se clasifican los sentimientos nos podemos encontrar con varias clasificaciones: Según M. Scheller se clasifican en: Sensibles, Vitales y Psíquicos o Anímicos, Espirituales.

Según Young se clasifican en:

- Simples: Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.

- Orgánicos negativos o positivos: Hambre, sed, alivio....

- De Actividad: Aburrimiento, enojo, entusiasmo....

- De Actividades Sociales: Estéticos, morales, educativos....

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.

# Emociones y sentimientos

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones.

Las principales diferencias 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.

son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical

## Sentimientos básicos

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo.

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).

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

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.

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.

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

- ✓ Inseguridad
- ✓ Necesidad de Reconocimiento
- ✓ Miedo a ser uno mismo
- ✓ Incapacidad de cambiar
- ✓ Ansiedad

## Sentimientos que promueven el desarrollo humano

```
graph TD; A[Sentimientos que promueven el desarrollo humano] --> B[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;]; B --> C[hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.]; C -- Así --> D[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.]; D -- En --> E[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:]; E --> F[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.];
```

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.

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 externas.

### Referencia Bibliográfica

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