

LICENCIATURA EN ENFERMERIA



ALUMNO: Bautista Molina Gabino Gabriel

**Materia:
DESARROLLO HUMANO**

**Maestr@:
LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ**

**Grado:
6to Cuatrimestre**

ACTIVIDA: MAPA CONCEPTUAL

Fecha:15/07/2024

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

DIFERENCIA ENTRE EMOCION 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, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

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. 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.

SENTIMIENTOS BASICOS

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos. Es frase de Elizabeth Kubler-Ross, y bueno es aplicarla en nuestra vida. Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

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 sabieras 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 acallaste sin siquiera un atisbo de hilito rebeldía. Quizás, y solo quizás, habría una manera de borrarlo todo y comenzar de nuevo.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; poco 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.

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

Las diferentes teorías sobre las emociones tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cuál es su origen. Entre estas teorías podemos destacar a las psicológicas y fisiológicas.
1. Teoría Psicológica: Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.
2. Teoría Fisiológica: Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

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.

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.

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 conformado por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).

El quinto sentimiento básico es el amor. El Amor. Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embalse). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso. La dicha es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. Y el embalse nos lleva al amor porque le da significado a la vida. No olvidemos que para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que aforen estos sentimientos básicos.

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es que popularmente se denomina inseguridad emocional. Erik Erikson, psicólogo y sociólogo alemán, postuló en su teoría del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que definirán en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado.

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.

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. En cada individuo se escribe 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.

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."

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desasosegadas e insólitas que pueden existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

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.

SENTIMIENTOS

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, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas).

Floating Topic

BIBLIOGRÁFICA

UNIDAD II
MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION
SENTIMIENTOS

2.1 EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad

Necesidad de Reconocimiento

Miedo a ser uno mismo

Incapacidad de cambiar

Ansiedad

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO