

Nombre del Alumno: Erika Patricia Hernández Gómez

Nombre del tema: Unidad I

Parcia: I

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luis Miguel Sánchez Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

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

cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción

emoción

Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación

fisiológico-neurológico

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

Hipotálamo es crucial para la expresión de las emociones, al igual que las amígdalas

excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia

existen tipos de emociones

- Personales
- Sociales
- Espirituales y Estéticos

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.

Sensación y Sentimiento son independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

M. Scheller se clasifican en

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. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, serenidad...)

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

manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo

relacionan con necesidades culturales o sociales

tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes

SENTIMIENTOS BASICOS

Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda. La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema. El pánico: es cuando hace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

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

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

¿Por qué de cada 100 emprendedores o profesionales talentosos sólo el 10 % logra alzarse con la distinción del objetivo cumplido?

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

Inseguridad

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.

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.

el equilibrio emocional que permita tener una estima elevada y la libertad de elección de cómo ser y hasta donde llegar, también existen ejercicios diarios de reflexión que posibilitan desarrollar el amor propio, la aceptación y la plenitud

Necesidad de Reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien.

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

Los pensamientos como —no puedo cambiar ll,—yo soy así ll,—no tengo la capacidad ll,—no me criaron para esto ll,—no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

afectos positivos

la felicidad personal

emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos

el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor

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