Nombre de alumno: Heidi Isabel Trujillo Gracia

Nombre del profesor: Luis Miguel Sánchez Hernández

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: Medicina veterinaria y zootecnia.

Ocosingo, Chiapas 15 de junio del 2024

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION
2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION
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
las respuestas provienen 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
Los comportamientos ante las emociones aparecen como una repuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo
las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables
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 trofismo muscular
Músculos expresivos de la cara
Cannon y bard al extirpar el cortex cerebral de un gato
concluyeron que este centro regulador tenía un poder integrador e inhibidor de las emociones
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:
primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas
primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción
El mecanismo fisiológico de las emociones es:
Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas
Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia
Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto
Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo
Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos
Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se puede estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:
La tensión arterial
El ritmo respiratorio
El diámetro pupilar
El reflejo psicogalvánico o resistencia eléctrica de la piel
El contenido de glucosa en la sangre
Modificaciones del trazado electroencefalográfico
Tras el proceso primario emocional, el organismo tiende a desarrollar hábitos dirigidos a prolongar o producir efectos secundarios agradables o eliminar los negativos
En relación a los tipos de emociones podemos distinguir:
Personales:
Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo
Sociales:
Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana
La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos
Espirituales y Estéticos:
Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor
Las diferentes teorías sobre las emociones tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cuál es su origen
Entre estas teorías se destaca:
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 provoca la emoción
Para Watson
las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio
Para Freud
son descargas instintivas del ello
Teorías Fisiológicas:
Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones
SENTIMIENTOS
son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional
son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas, etc.)
Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor
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
los sentimientos los podemos encontrar con varias clasificaciones:
Según M. Scheller se clasifican en:
Sensibles:
Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones
Vitales:
Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital
Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad
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
Según Young se clasifican en:
Simples:
Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores
Orgánicos negativos o positivos:
Hambre, sed, alivio, etc...
De Actividad:
Aburrimiento, enojo, entusiasmo, etc...
De Actividades Sociales:
Estéticos, morales, educativos, etc...
EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
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
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
las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes
Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales
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
2.2 SENTIMIENTOS BASICOS
frase de Elizabeth Kubler-Ross
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 muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás
Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:
El Miedo
lo conforman
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 nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder
El Enfado
lo nutren
La Rabia:
es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente
El odio:
este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir
La frustración:
es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación
La Tristeza
tiene sus dos sentimientos
La soledad:
es esa la falta de ilusión ante la vida
La melancolía o pena:
es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima
cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio
La Alegría
conformada por tres sentimientos menores
El Gozo:
es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia
La paz:
nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos
La Armonía:
la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos
El Amor
Los 3 canales para llegar a él son:
Dios
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
el embeleso
nos lleva al amor porque le da significado a la vida
2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO
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
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 que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización
enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos
Inseguridad
Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena
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
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 devendrán en un adulto seguro o inseguro
La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad
Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial
puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás
Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo
es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás
desde el psicoanálisis hasta las terapias breves
son un camino aceptable para encontrar el equilibrio emocional que permita tener una estima elevada y la libertad de elección de cómo ser y hasta donde llegar
Necesidad de Reconocimiento
Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas
El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades
Los mitos populares y los consejos de las abuelas siempre aconsejan que si se quiere lastimar a alguien hay que "matarlos con la indiferencia"
El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien
El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios
es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo
Para poder realizar un proyecto de negocios o de cualquier otra índole es necesario despegarse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial
Miedo a ser uno mismo
Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas
La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar
En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones
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
las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia
El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor
Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas
Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo
Incapacidad de cambiar
Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo
El filósofo griego Heráclito de Efeso postuló hacia el año 500 A.C
el cambio es la causa y origen de todas las cosas
Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de "El oscuro de Efeso"
pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación
En los mismos ríos entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos
El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener
Pablo Neruda en su eterno poema retoma el pensamiento pre socrático al decir
Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos
Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así", "no tengo la capacidad", "no me criaron para esto"
no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios
Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta
es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento
Ansiedad
Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas
Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan 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
La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada
son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes
la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida
Las terapias de corte cognitivo conductual pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando
Los negocios o emprendimientos se llevan a cabo por personas que en mayor o menor medida se han topado con defectos, obstáculos y fracasos
Para alcanzar el éxito en los negocios y poder disfrutarlo hay que comenzar con la revolución interior
2.4 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
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
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
por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos
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
una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne
Bibliografía:
UDS.ANTOLOGIA.UNIDAD 2. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.
Presented with xmind