



Nombre del Alumno: Dulce María Juárez Méndez.

Nombre del tema: Manejo De Sentimientos y Emociones.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Psicóloga Luisa Bethel López Sánchez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 6

Manejo de sentimientos y emociones

Diferencia entre emoción y sentimientos

Emociones: 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.

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...).

Características

Emociones

- Son propias del ser humano.
- Todas son validas.
- No podemos desconectarlas o evitarlas
- Podemos aprender a manejarlas con nuestros estados emocionales

Sentimientos.

- Subjetividad.
- Intensidad.
- Duración.
- Complejidad.
- Expresión.
- Influencia en la conducta.

Ejemplo

Emociones

- En el momento en el que se está ante alguna situación que no es segura se produce la emoción del miedo.

Sentimientos.

- Amor: un sentimiento de afecto y cariño hacia alguien o algo.

Sentimientos básicos

“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

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básico

- Miedo. { El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).
- Enfado. { El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).
- Tristeza. { El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).
- Alegría. { El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).
- Amor. { El quinto sentimiento básico es el mejor...¡El Amor!. Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- 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. { La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad.
- Necesidades 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 { Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.
- Incapacidad de cambiar { El filósofo griego Heráclito de Efeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas.
- Ansiedad { 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.