



Nombre: Mariana Artemisa Martínez Mollinedo.

Materia: Desarrollo humano.

Profesor: Yaneth Fabiola Solorzano Penagos.

Actividad: Mapa conceptual.

Licenciatura: 6to psicología.

Fecha: 15/07/2025.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

EMOCIÓN

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

RESPUESTAS

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 correspondiente.

DARWIN:

Mecanismos innatos de adaptación al entorno.

Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y el con el individuo, las más conocidas son las que corresponden a una situación desagradable, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.

FUNDAMENTACIÓN FISIOLÓGICA DE LAS EMOCIONES

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la corteza cerebral.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS

Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se pueden estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas funciones.

FUNCIONES:

- La tensión arterial
- El ritmo respiratorio
- El diámetro pupilar
- El contenido de glucosa en la sangre
- El reflejo psico galvánico o resistencia eléctrica en la piel.

Para Freud las emociones son descargas distintivas del ello (id).

SENTIMIENTOS

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.

SEGÚN YOUNG SE CLASIFICAN EN:

- Simples
- Orgánicos
- De actividad
- De actividades sociales

SEGÚN M. SCHELLER SE CLASIFICAN EN:

- Sensibles
- Vitales
- Psíquicos o anímicos
- Espirituales.

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.



SENTIMIENTOS BASICOS



Las manifestaciones emocionales proceden de 5 sentimientos básicos: el miedo, el enfado, la tristeza, la alegría y el amor.



MIEDO

Lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico.
Las tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.



TRISTEZA

Tiene sus dos sentimientos: la soledad y la melancolía.
La tristeza cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio.



AMOR

(Dios, la dicha y el embeleso).



ENFADO

Lo nutren la rabia, el odio y la frustración.
Los tres alimentan al enfado y nos llevan al tercer sentimiento que es la tristeza.



ALEGRIA

Esta conformada por el gozo, La Paz y la armonía.





SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



INSEGURIDAD

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.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada.

MIEDO A SER UNO MISMO

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conlleva a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así", no solo 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 un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.



ANSIEDAD

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.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

```
graph TD; A[SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO] --> B[EVALUACIÓN]; A --> C[ABANICO DE GESTOS]; A --> D[EXPRESIÓN]; B --> B1[Los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.]; C --> C1[El abanico de gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.]; D --> D1[La expresion de la alegría contiene siempre los mismos atributos: sonrisa];
```

EVALUACIÓN

Los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.

ABANICO DE GESTOS

El abanico de gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.

EXPRESIÓN

La expresion de la alegría contiene siempre los mismos atributos: sonrisa