

Jerarquía de las necesidades humanas



NECESIDADES FISIOLÓGICAS

Estas son las necesidades más básicas y esenciales, como el aire, el agua, el alimento, el refugio y la seguridad. Una vez que estas necesidades se han satisfecho, el individuo puede pasar a satisfacer necesidades de niveles superiores.



NECESIDADES DE SEGURIDAD

Las necesidades de seguridad incluyen la necesidad de tener un hogar seguro y protegido, acceso a alimentos y agua suficientes, y protección contra el crimen y la violencia, de igual forma, incluyen la necesidad de sentirse emocionalmente seguro y protegido, y de tener relaciones de confianza y apoyo con otras personas.



NECESIDADES SOCIALES

(PERTENENCIA Y AMOR)

En este nivel la persona busca amor y amistad. Maslow incluyó la necesidad de dar amor así como de recibirlo. El sexo participa en este nivel en la medida en que es una expresión de afecto; pero también puede funcionar a un nivel puramente fisiológico, las personas tienen una necesidad de pertenecer a un grupo social y establecer relaciones significativas con otras personas, como amigos, familiares y compañeros de trabajo..



NECESIDAD DE AUTOESTIMA

Es la necesidad de auto respeto y de la estima de los demás. La reputación basada en falsas premisas no satisfaría esta necesidad. Cuando esas necesidades no se satisfacen, nos sentimos inferiores. Si las necesidades se satisfacen, sentimos “auto confianza, valía, fuerza, capacidad y adecuación de ser útil y necesario en el mundo”.



NECESIDAD DE AUTORREALIZACIÓN

En esta etapa superior, la persona ya no está motivada por las deficiencias si no más bien por la necesidad de “realizar” o satisfacer su potencial. las personas deben sentirse libres para perseguir sus objetivos y sueños personales, y tener el apoyo de otras personas y recursos que les permitan desarrollar todo su potencial.

Es el deseo “de convertirse en todo lo que uno es capaz de ser”



Unidad II

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

EMOCIÓN

Cambios corporales que responden a estímulos (puede ser objeto, situación, pensamiento) que se constituyen en imágenes mentales que han activan al sistema nervioso, respuestas químicas y neuronales que pueden ser respuestas genéticas (emociones primarias) o aprendidas a lo largo de la vida (emociones secundarias).



PROPÓSITO

1.- Adaptación: el organismo responde adecuadamente al estímulo proveniente del exterior. Por ejemplo: Alegría por haber recibido un regalo.

2.- Supervivencia: nos preparan para respuestas de defensa, de protección y búsqueda de apoyo. Por ejemplo: miedo en el caos de ver una persona armada, el miedo generaría huida

EMOCIONES PRIMARIAS

Miedo



Enojo (ira)



Tristeza



Alegría

Afecto



Algunos teóricos agregan el asco y sorpresa como emociones primarias



EMOCIONES SECUNDARIAS

Vergüenza, , culpa, interés, sorpresa, enamoramiento, duda, asombro, desprecio, envidia, ira.

SENTIMIENTOS

Es la elaboración y representación cognitiva de la emoción, de los recuerdos y los pensamientos. Es la percepción (darse cuenta y opinar sobre ello) de los cambios que generan las emociones.



PROPÓSITO

1.- Promueve el desarrollo y crecimiento humano: Al ser racionales podemos decir que funciona para el crecimiento, desarrollo, y beneficio del hombre

DIFERENCIA SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

1

EMOCIÓN

Es una reacción inmediata y natural, sucede antes del sentimiento

SENTIMIENTO

Ocurre después de la emoción



EMOCIÓN

Es una experiencia espontanea (surge al momento) que se hace público en acciones y movimientos

SENTIMIENTO

Es la experiencia emocional que se hace privada



EMOCIÓN

Suele ser intensa pero de corta duración

SENTIMIENTO

Es poco intenso pero de una duración mayor

