

Nombre del alumno(a):

Estrella Pinto Grajales

Nombre del profesor:

Lic. Mónica Lisseth Quevedo

Nombre del trabajo:

Cuadro sinoptico de sentimiento positivo y negativo

Materia:

Desarrollo humano

Grado: 6° cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 14 de junio del 2020

La Culpa

Es un sentimiento de responsabilidad o remordimiento.

Por alguna razón puede ser crimen o equivocación, éste real o imaginaria.

Es esa parte de la conciencia humana que te confronta y te condena por acciones y/o pensamientos obstaculizando tu Desarrollo Personal.

Tipo de culpa:

Culpa Real: es aquella generada por tu propio accionar.

Culpa Imaginaria: es creada por tu mente basándose en la inseguridad.

Culpa Infundida: es adoptada como consecuencia de opiniones negativas de tu entorno.

Inseguridad

Es aquella que invita a la duda e incertidumbre, la que trae a tu mente preguntas como:

¿Estaré haciendo lo que es correcto o justo?, ¿Será que soy buena en esto u aquello?, ¿Voy a poder con todo esto?

Ésta se halla íntimamente relacionada con la Culpa porque se trata de la falta de confianza hacia uno misma.

Insatisfacción

Se instala de una forma permanente en tu vida, comienzas a sentirte triste, duermes mal, tienes problemas para relacionarte.

El equilibrio entre tus aspiraciones y la capacidad para disfrutar de lo que tienes.

Miedo:

Se trata de una emoción inherente al ser humano

Es esencial aprender a convivir con él y a controlarlo.

Rabia:

Es un sentimiento que protege la identidad y la dignidad de una persona.

Un sentimiento natural y básico que se experimenta cuando alguien se percibe tratado de una manera injusta.

Ser expresada desde el enfado, la agresión, el enojo, la ira, la frustración.

Optimismo

Es la predisposición a mirar el futuro con una actitud más favorable.

Le permite a la persona tener un mejor estado de ánimo y ser más perseverante con respecto a sus metas futuras.

Una persona optimista

Los problemas se consideran como pasajeros, determinados y los atribuyen a causas externas.

Los optimistas utilizan más estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

Realizar una evaluación de estos pensamientos.

Generar explicaciones más certeras y alternativas y utilizarlas para desafiar esos pensamientos automáticos.

Felicidad

Habilidades del optimismo

Intentar descatastrofizar la situación.

Reconocer e identificar los pensamientos que se cruzan por la mente en los peores momentos.

Es el estado que conjuga el bienestar y los sentimientos positivos y que lleva a la persona a sentirse autorrealizada.

Son términos que hacen mención a un mismo eje de emociones positivas en el ser humano.

Humor

Es la capacidad para reconocer con alegría lo incongruente, para ver la adversidad de una manera

Su manifestación a la risa, es en ella donde podemos ver reflejado ese humor

Sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo

Inteligencia emocional

Un tipo de inteligencia social que engloba la habilidad de controlar nuestras propias emociones.

Utilizar la información que nos proporciona para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.

Dominios básicos

Conocer las propias emociones
Manejo de las emociones
Motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás.
Tener la capacidad de relacionarse con los demás