

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CATEDRATICO:**

NAHIELI CAMAS CAMERAS

**ALUMNA:**

KARLA PATRICIA CRUZ ARELLANO.

**CUATRIMESTRE:**

6o

**TEMA:**

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

**CARRERA:**

LIC. EN TRABAJO SOCIAL.

**MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO

**TUXTLA GUTIERREZ CHIAPAS A 22 DE MAYO 2020.**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## SENTIMIENTOS

Un sentimiento es la suma de una **emoción y un pensamiento**. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.

**Amor:** El amor es un sentimiento que puede sentirse hacia uno mismo, hacia otra persona, hacia otros o hacia un evento particular. Al sentir amor, las personas se sienten conectadas de una forma positiva con el mundo.

**Felicidad:** Se refiere a la sensación de plenitud o satisfacción, por lo tanto, es un sentimiento asociado al bienestar. Los logros personales o profesionales.

**Odio:** Es un sentimiento negativo caracterizado por la percepción de desagrado hacia alguien o hacia algo.

**Pérdida:** El sentimiento de pérdida o duelo implica el dolor emocional por la separación física o simbólica de alguien o algo.

**Somos conscientes de nuestros sentimientos:** se dan de forma automática ante una situación o pensamiento.

**Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos:** interviene la consciencia y los pensamientos.

## EMOCIONES

Una emoción es una reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo (**algo que veo, u oigo**) o interno. (**Pensamiento, recuerdo, imagen interna**). Emoción viene del latín emovere, que quiere decir mover hacia o desde. En contra de lo que se piensa, las emociones son algo transitorio, no permanente que nos saca de nuestro estado habitual y nos empujan a la acción.

**Tristeza:** Sirve para aceptar la pérdida de una persona, situación o experiencia. Nos sirve para darnos un tiempo un espacio hacia dentro. Para reflexionar.

**Alegría:** Sirve para facilitar el contacto con otra persona. Compartir y expresar hacia fuera. Dentro de la alegría también entraría la curiosidad y la ternura.

**Enfado:** Sirve para poner límites o separarnos del otro, decir hasta aquí. Nos sirve para identificar una molestia.

**Miedo:** Sirve de protección, prudencia cuando hay un peligro real. El miedo nos puede paralizar e invadir de tal manera que no podamos hacer nuestras cosas con normalidad.

