

DESARROLLO HUMANO

MAESTRO. LIC. BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO

TRABAJO. CUADRO SINOPTICO DE LA UNIDAD II

ALUMNA. MAYDA VILLATORO HERNANDEZ

CUATRIMESTRE, GRUPO Y MODALIDAD:

6° CUATRIMESTRE "B"

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS, MAYO DEL 2020

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Emoción

son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos Exteriores

Sentimientos

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento

diferencia

la emoción es algo que aparece automáticamente al presentarse un estímulo y mientras que el sentimiento es la capacidad de pensar y reflexionar.

Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos.

sistema límbico

Es un complejo de neuronas situadas en el cerebro, funciona analizar los estímulos que provienen de los sentidos. El Neocórtex.. Es la parte inteligente y voluntaria del cerebro.

El Circuito Básico

El sistema límbico.. funcionamiento básico del sistema:
-El estímulo llega través del oído.
-La amígdala investiga si el ruido es un peligro o no.
-si es un peligro el ruido la amígdala tiene la respuesta para que actúe el cuerpo.
El hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración.

-
¿Es lo mismo emoción que sentimiento

La relación emoción/cuerpo y sentimiento/mente tienen 3 funciones

- Función adaptativa:
- Función social
- Función motivacional

Para utilizarlas tenemos que aprender a

- percibir
- comprender
- regular

Puntos clave para saber la diferencia entre emoción y sentimiento.

- Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.
- Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.
- La emoción siempre va primero al sentimiento.
- Las emociones son reacciones psicofisiológicas.
- Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos.
- Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.

SENTIMIENTOS BÁSICOS.

¿Cuántas emociones y sentimientos existen? Son Dos de los autores más conocidos al respecto son Izard y Ekman.

Izard: interés, alegría, sorpresa
Angustia, ira, asco, depresión
vergüenza, culpa miedo.
Ekman: tristeza, alegría, ira
Miedo, asco, rabia.

SENTIMIENTOS
QUE OBSTACULIZAN
EL DESARROLLO
HUMANO

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo

Inseguridad

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad, de nerviosismo o temeridad.

Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades

Miedo de Ser uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.

Incapacidad de cambiar

Filósofo griego Heráclito de Éfeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosa. Su modo de expresarse mostrar conocimiento.

ansiedad

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones, es normal en situaciones estresantes, como hablar en publico o realizar una prueba.

La angustia

Estado de intranquilidad o Inquietud muy intensas causado Especialmente por algo Desagradable o por amenaza Una desgracia o un peligro.

La envidia

Sentimiento de tristeza o enojo
Que experimenta la persona
Que no tiene o desearía tener
Para si sola algo que otra posee

El miedo
constante

Es una emoción común entre
los seres humanos el miedo
puede resultar tan paralizante
que limite seriamente nuestra
vida.

La ira

Se trata de una respuesta
emocional que aparece cuando
de repente nos vemos
obstaculizados en la
consecución de un objetivo o en la
satisfacción de una necesidad.

SENTIMIENTOS
QUE PROMUEVEN
EL DESARROLLO
HUMANO.

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar tiene una duración temporal y movilizan para su afrontamiento

Unidad
emocióne
positivas

Es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de la vida de las personas

Beneficios
de la
Emoción positivas

Radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales.

Resiliencia

Se refiere a la capacidad que Tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes

¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

- Más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.
- También sirven para manejar nuestro bienestar psicológico.
- para aumentar la felicidad.
- Optimizar la salud física y mental.
- previene enfermedad.
- refuerzan sus recursos físicos, intelectuales y sociales



Siempre hay que tener una sonrisa