UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Crea tu mejor historia
EMPRENDAMOS JUNTOS

Cuadro sinóptico: manejo de sentimientos y emociones.

Desarrollo Humano.

Lic. Bayron Iram Vidals Camposeco.

Alumna:

Nancy Natividad Ramos Pérez.

Grupo, Semestre y Modalidad:

6toB, semi- sábado

-

Lugar: Frontera Comalapa, Chiapas.

Fecha: 29 de mayo del año 2020.

Cuadro sinóptico de Manejo de sentimientos y emociones

Manejo de sentimientos y emociones.

- Diferencia entre emoción y sentimiento.
  - **Emoción:** respuesta transitoria ante situaciones interpersonales con manifestación física o conductual que dependen del cerebro innato y el sistema límbico además se adapta a la cultura y el aprendizaje. Tiene tres funciones: adaptativa, social y motivacional.
  - **Sentimiento:** es la suma de las emociones más el pensamiento por lo que es más duradero en ella es el cerebro racional (neo-córtex) en que predomina y se necesita de la meditación para llegar a un sentimiento.
- Sentimientos básicos.
  - Emociones primarias;
  - **Miedo:** alarma que cumple una función adaptativa de protección
  - **Sorpresa:** favorece la ampliación del campo visual cumpliendo así la función adaptativa de exploración.
  - **Ira o rabia** cumple una función de autodefensa.
  - **Asco:** bloquea las fosas nasales para no percibir una sustancia desagradable.
  - **Tristeza:** disminuye la energía física cumpliendo así la función adaptativa de reintegración.
  - **Alegría:** es una función adaptativa de afiliación.
- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.
  - **Inseguridad** manifestada por timidez o arrogancia.
  - **Necesidad de reconocimiento** mostrada por ego o indiferencia.
  - **Miedo a ser uno mismo** por críticas o fracasos. **Incapacidad para cambiar.**
  - **Ansiedad.**
  - **Envidia.**
  - **Ira.**
  - **Dolor**
  - **Angustia**.
- Sentimientos que promueven el desarrollo humano.
  - En ellas predomina el bienestar y placer lo que favorece que se cultiven las fortalezas y virtudes personales.
  - Facilitan la resolución de problemas (resilencia).
  - Aumenta y construye los recursos mentales duraderos y son:
  - Alegría, gratitud, serenidad, esperanza, orgullo y amor.