

**DOCENTE:**

**VIDALS CAMPOSECO BAYRON IRAM**

**ALUMNA:**

**PEREZ AGUILAR MARIA ISABEL**

**MATERIA:**

**DESARROLLO HUMANO**

**TRABAJO:**

**CUADRO SINOPTICO**

**SEMESTRE:**

**6° CUATRIMESTRE**

**GRUPO:**

**"A"**

**CAMPUS: FRONTERA COMALAPA CHIAPAS**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

### Emoción

Son respuestas complejas y rápidas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma.

**Física:** sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar.

**Conductual:** ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien

### Sentimiento

Es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

Así mismo también es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada.

## SENTIMIENTOS BASICOS

### MIEDO

Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y, en un nivel más grave, con la fobia y el pánico.

### SORPRESA

Esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elección ante la nueva situación.

### ASCO

Se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.

### RABIA IRA

Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (adrenalina) que predisponen nuestro organismo para emprender la acción.

### TRIZTEZA

Provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla.

### ALEGRIA

Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia y el éxtasis.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

### Inseguridad

Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones.

### Necesidad de reconocimiento

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

### Miedo a ser uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica.

### Incapacidad de cambiar

Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse

### Ansiedad

Son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

### Angustia

Se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor.

### Envidia

Sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder.

### Miedo constante

Es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes.

### La ira

Aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## EMOCIONES POSITIVAS

Son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

## UTILIDAD DE EMOCIONES POSITIVAS

Optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.

## BENEFICIO DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales

## RECILENCIA

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

## EMOCIONES MÁS COMUNES

- ❖ Alegría
- ❖ Gratitud
- ❖ Serenidad
- ❖ Interés
- ❖ Esperanza
- ❖ Orgullo
- ❖ Diversión
- ❖ Inspiración
- ❖ Temor
- ❖ Amor