

Cuadro sinóptico
“Manejo de sentimientos y emociones”

DESARROLLO HUMANO
Lic. Vidals Camposeco Bayron Iram

PRESENTA LA ALUMNA:

Deysi Yasbeth Ramírez Ventura

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6to. Cuatrimestre, “A”, Semiescolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas.

28 de Mayo del 2020

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Emocion y sentimiento

- Las emociones son estados transitorios que viene y se van
- Las emociones se dan de forma inconiente
- la emocion siempre va primero al sentimiento
- Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos
- Adaptativa Prepara al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida
- Social Facilita la interaccion social, controla la conducta de los demas, promueve la conducta prosocial
- Motivacional Direccion e intensidad

Sentimientos basicos

- Miedo Anticipacion de una amenaza, activa nuestra vigilancia, es una alarma
- Sorpresa Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situacion
- Asco Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo
- Rabia Disminuye el miedo incrementa la energia para la accion
- Tristeza Provoca una disminucion de energia e ilucion por las actividades cotidianas, nos limita y aisla.
- Alegria Genera actitudes positivas, mejora lazos sociales

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Inseguridad ⊖ Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la toma de decisiones

Necesidad de reconocimiento ⊖ El ego de las personas constantemente necesitan ser reconocidas por sus acciones y actividades

Miedo a ser uno mismo ⊖ Esto ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona se crean mascararas ilusorias que frenan el dolor

Incapacidad de cambiar ⊖ Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy asi" esto implica la frustracion de los objetivos personales

Ansiedad ⊖ Es una reaccion desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza

Angustia ⊖ En esta se comprime la sensacion de amenaza la negatividad, la incertidumbre, dolor.

Miedo constante ⊖ Es una de las emociones mas comunes y tambien de las mas poderosas y limitantes

Ira ⊖ Su presencia se relaciona con agresividad y daño

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Utilidad de emociones positivas ⊖ Contribuyen en la calidad de vida de las personas: como detonante para el bienestar y como un medio para conseguir un crecimiento psicologico

Resilencia ⊖ Se refiere ala capacidad que tiene el ser humano para actuar y recupererarse despues de vivir acontecimientos estresantes

Emociones positivas ⊖ Ejerce una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolucion de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales