

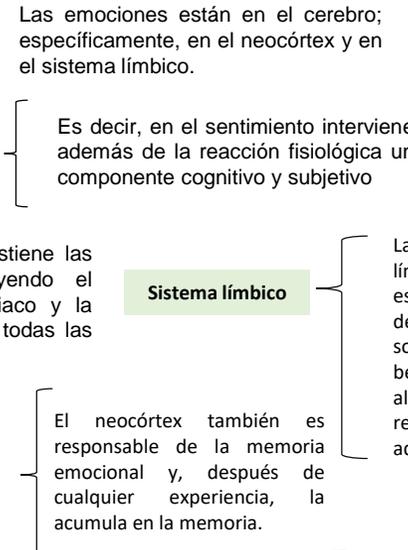
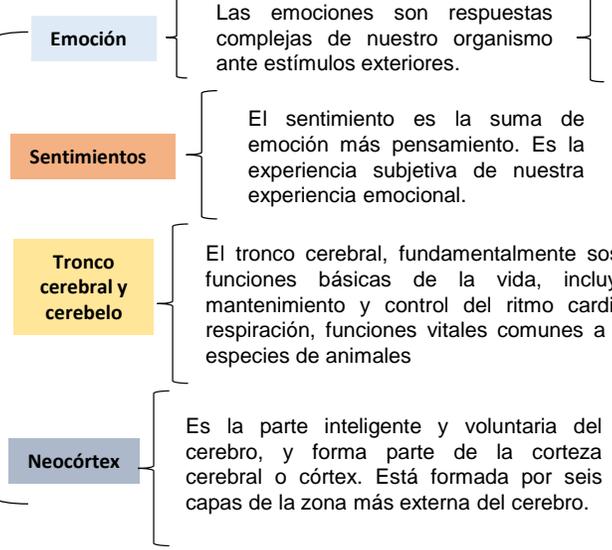
MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

- **Materia:** Desarrollo humano
- **Catedrático:** Lic. Bayron Iram Vidals Camposeco
Carrera: Enfermería
- **Cuatrimestre:** 6to Cuatrimestre.
- **Alumno:** Roblero Mateo Keyla Vianey



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONALES

Diferencia entre emoción y sentimiento



Funciones

- ❖ **Función adaptativa:** Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.
- ❖ **Función social** Las emociones también cumplen una función importante en la comunicación social. Existen varias funciones sociales de las emociones, como son: a) facilitar la interacción social, b) controlar la conducta de los demás etc.
- ❖ **Función motivacional** La relación entre emoción y motivación es estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad.

Sentimientos básicos

¿Cuántas emociones y sentimientos existen?

Dos de los autores más conocidos al respecto son Izard y Ekman, que proponen una lista de diez y de seis emociones respectivamente

Emociones primarias

- ✓ Miedo
- ✓ Sorpresa
- ✓ Asco
- ✓ Rabia ira
- ✓ Tristeza
- ✓ Alegría

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 y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.
- **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 es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar
- **Incapacidad de cambiar**
es la causa y origen de todas las cosas. Su modo de expresarse y mostrar conocimiento

- Ansiedad**
Es una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza
- Angustia**
es una bomba, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor
- La envidia**
es sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder.
- El miedo constante**
El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes
- La ira**
es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Beneficios De Las Emociones Positivas
Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales

Utilidad de las emociones positivas
Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas

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

Emociones positivas más comunes

- Alegría
- Gratitude
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

Ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.

FUENTE DE INFORMACION

BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO. (2020). Desarrollo Humano.. 29/05/2020, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/d048706a820a5290502ae862d9d40c4c>. Sitio web:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/d048706a820a5290502ae862d9d40c4c>