

TEMA: mapa conceptual

Unidad II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2.1 Diferencia entre emoción y sentimiento.

2.2 Sentimientos básicos

2.3 Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

2.4 Sentimientos que promueven el desarrollo humano.



**Nombre: Rosmery Magdalena
Chic Capriel**

**Profesor: JAVIER IVAN
GODINES HERNANDEZ**

Materia: desarrollo humano

L.I.C: en enfermería

6TO cuatrimestre

Grupo: A

Diferencia emociones y sentimientos

Emociones

Fácilmente de observar



Aparece de forma brusca y es intensa



Estado efectivo pasajero



es definida por la neurociencia como una respuesta orgánica que crea reacciones bioquímicas en el cuerpo alterando el estado físico actual



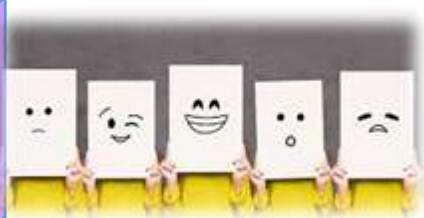
Son fuerzas motivadoras que nos preparan para la acción



Son procesos biológicos espontáneos que escapan a nuestro control



Los demás pueden entenderlas a partir de nuestra expresión física espontánea, como la risa



Sentimientos

No es fácil de observar



Se presenta con moderada intensidad y no bruscamente



Es un estado efectivo de carácter duradero



son asociaciones mentales y reacciones hacia las emociones según nuestras experiencias personales.



Son nuestras interpretaciones de las propias emociones



Somos conscientes de lo que sentimos y podemos tomar decisiones a partir de ellos



Como controlamos nuestros sentimientos los demás no pueden inferirlos de nuestra conducta



Sentimientos básicos

Miedo



lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico)

Enfado



lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

Tristeza



tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía)

Alegría



Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía)

Amor



Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).

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

Angustia

La angustia es una bomba, porque en ella se comprimen dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor.

Necesidad de reconocimiento

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

Envidia

Es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder. Podemos hablar de un sujeto, un bien material o algún aspecto intelectual de suma importancia.

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.

El miedo constante

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes.

Incapacidad de cambiar

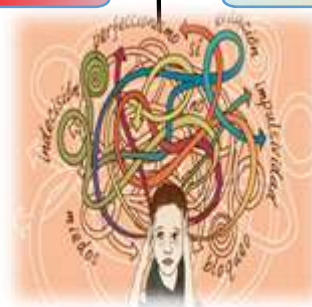
El filósofo griego Heráclito. Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de —El oscuro de Éfeso—, pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación

La ira

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño. En realidad, 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.

Ansiedad

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.



Sentimientos que promueven el desarrollo del ser humano

tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social

Entonces ¿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.

Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian. Isen descubrió que las personas optimistas se muestran más dispuestas a colaborar.

El humor y la risa parecen, sin duda, la vía más directa. Sin embargo, en los momentos difíciles resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo.

Quien quiera descubrir lo bueno de un mundo complejo y, en parte, represivo, tendrá que acudir a sus propias fuerzas y a las de quienes le rodean. Nuestro mayor aliado en la senda para la maduración y la fortaleza interiores es la conciencia.

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

Resiliencia

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

el papel de la resiliencia radica en desarrollar la capacidad del ser humano para afrontar, sobreponerse, salir fortalecido e incluso transformado por la adversidad.

Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes: ● Alegría ● Gratitud ● Serenidad ● Interés ● Esperanza ● Orgullo ● Diversión ● Inspiración ● Temor ● Amor

Utilidad de los sentimientos positivos

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



Bibliografía

Antología proporcionada por el profesor que imparte la materia.

http://www.conapeme.org/version6/info/pediatras/PediatrasArte/los%20cinco%20sentimientos%20basicos_rdd.pdf

<https://www.psicoemocionat.com/6-diferencias-entre-emociones-y-sentimientos/#:~:text=Las%20emociones%20tienen%20una%20intensidad%20mayor%20que%20los%20sentimientos.&text=Por%20tanto%2C%20la%20principal%20diferencia,reacti%C3%B3n%20autom%C3%A1tica%20de%20nuestro%20cuerpo.>

Unidad II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2.1 Diferencia entre emoción y sentimiento.

2.2 Sentimientos básicos

2.3 Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

2.4 Sentimientos que promueven el desarrollo humano.