



Nombre del alumno: Arturo Cruz Abadillas

Nombre del profesor: Adriana Nájera Flores

Licenciatura: Ciencias de la educación

Materia: Desarrollo Humano

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual “ Emociones y Sentimientos”

EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Emociones

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores

Forma física

Sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar

Forma conductual

Ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien

Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia

Sentimientos

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento

Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella

Es decir

En el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo

Funciones de los sentimientos y emociones

Función adaptativa

Preparar al organismo para la acción, dependiendo de la situación

Función social

Facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos y promover la conducta pro-social

Función motivacional

Dirigir e intensificar una conducta

Diferencia entre emoción y sentimiento

La emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo. Y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada.

La relación emoción/cuerpo y sentimiento/mente es una distinción bastante aceptada entre los especialistas

IDENTIFICAR LA EMOCIÓN Y EL SENTIMIENTO

PARA UTILIZARLAS NECESITAMOS

Emociones

Sentimientos

Percibir

Comprender

Regular

Transitoria
 Inconsciente
 Es primaria
 Relación psicofisiológico
 No se puede gestionar
 Intenso e irracionales

Depende del consciente
 Es secundario
 Interpretación de la emoción
 Se gestiona
 Menos intenso
 Racionales

Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal

Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales

Dirigir y manejar las emociones de forma eficaz

EMOCIONES BÁSICAS

Izard

Ekman

Interés
 Alegría
 Sorpresa
 Angustia
 Ira
 Asco
 Desprecio
 Vergüenza
 Culpa
 Miedo

Tristeza
 Alegría
 Ira
 Miedo
 Asco
 Rabia

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVE EL DESARROLLO PERSONAL

Ansiedad
 Angustia
 Incapacidad de cambiar
 Inseguridad
 Ira
 Envidia
 Miedo a ser uno mismo
 Necesidad de reconocimiento
 Miedo constante

Alegría
 Gratitude
 Serenidad
 Interés
 Esperanza
 Orgullo
 Diversión
 Temor
 Amor
 Residencia