

CUADRO SINOPTICO
DESARROLLO HUMANO
Lic. Ramiro Roblero

PRESENTA EL ALUMNO:
Leydi Rocxana López Matías

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:
6to. Cuatrimestre "D" Administración de Empresas
Semiescolarizado

Frontera Comalapa Chiapas
10 de Julio del 2020

1. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

1.1. DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

1.1.1. Concepto entre emoción y sentimiento

1.1.1.1. Emociones: Son respuestas que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo.

1.1.1.2. Sentimientos: Son respuestas del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción.

1.1.2. Funciones de los sentimientos y emociones

1.1.2.1. Función adaptativa: Prepara al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta.

1.1.2.2. Función Social: Las emociones también cumplen una función importante en la comunicación social. Según Izard existen varias funciones sociales de las emociones como son: facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos y promover la conducta prosocial

1.1.2.3. 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

1.1.3. Puntos clave para saber la diferencia entre emoción y sentimiento

1.1.3.1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van y **los sentimientos** en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente.

1.1.3.2. Las emociones se dan de forma inconsciente y son muy rápidas y **los sentimientos** se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

1.1.3.3. La emoción siempre va primero al sentimiento y sin emoción no va a haber **sentimiento**.

1.1.3.4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea y **los sentimientos**, en cambio son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

1.2. SENTIMIENTOS BÁSICOS

1.2.1. Emociones Primarias (Básicas, puras o elementales)

1.2.1.1. Miedo: La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva.

1.2.1.2. Sorpresa: Elevar nuestras cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz.

1.2.1.3. Ira: Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o haciendo que la persona esté preparada para golpear de manera contundente.

1.2.1.4. Asco: Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.

1.2.1.5. Tristeza: En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora.

1.2.1.6. Alegría: Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad.

1.3. SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

1.3.1. 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.

1.3.2. Necesidad de reconocimiento: El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

1.3.3. 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.

1.3.4. Incapacidad de cambiar:

1.3.5. Ansiedad: Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperante e inútiles que pueden existir.

1.3.6. La angustia: La angustia es una bomba, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas.

1.3.7. La envidia: La 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.

1.4. SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

1.4.1. Emociones positivas: Son aquellas en las que predominan la valencia del placer o bienestar; tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento.

1.4.2. Utilidad de las emociones positivas: Contribuye en la calidad de vida de las personas y medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero

1.4.3. Beneficios de las emociones positivas

1.4.3.1. Las emociones modifican nuestra forma de pensar: 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.

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