

MANEJOS DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Emoción: son respuestas complejas de nuestros organismos ante estímulos exteriores.

Las emociones se manifiestan

- Sudor
- Enrojecer
- Tener palpitaciones
- Llorar
- Miedo etc.

Emociones mas conocidas son

- Miedo
- Tristeza
- La alegría
- El disgusto
- Vergüenza

2.1 Diferencia entre emoción y sentimiento

Sentimientos

Es la suma de emociones mas pensamientos, es la presencia subjetiva de nuestras experiencias emocional, una emoción se transforma en sentimiento.

¿es lo mismo emoción que sentimiento?

Una emoción es una respuesta que el cuerpo ante un estímulo determinado mediante un proceso biológico complejo, un sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente a

2.2 sentimientos básicos

Emociones primas

MANEJOS DE SENTIMIENTOS

Cumplen función adaptativa que favorece una relación determinada ante un estímulo.

La expresión de las emociones en los animales y en el hombre se consideran 6: miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría.

Miedo:

La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actividad y nuestro cuerpo se paraliza

Sorpresa: nos permite ampliar el campo visual

Asco: un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las formas nasales en caso de recibir una sustancia desagradable.

Rabia ira: esta reacciona empleando armas y haciendo que la persona este preparado para golpear.

Tristeza:

Provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla.

Alegría:

Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad, se asocia con placer, la diversión.

MANEJOS DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

2.3 sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Inseguridad

Es terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y asta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones .

Incapacidad de cambiar: el cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener debemos animarnos a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad.

Necesidad de reconocimiento:

El reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien.

Ansiedad: es una reacción humana natural que afecta a la mente y al cuerpo, es una preocupación y miedo intensos. Podemos definirla como una reacción emocional desagradable.

Miedo a ser uno mismo.

Cada persona puede experimentarlo de diferente manera; sin embargo, se caracteriza por un gran malestar cuando, quien lo padece, no esta en compañía de alguien.

La angustia: es un estado de afectación intensa.

La envidia: es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene a su poder.

2.4 Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Utilidad de las emociones positivas

ANEXOS DE

Lleva a conseguir una doble importancia de las emociones positivas: por un lado detonante para el bienestar, por el otro lado como un medio de conseguir un crecimiento psicológico, personal y duradero.

Beneficio de las emociones positivas

Modifican nuestra forma de pensar, nos ayudan en que ejerce una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, a la resolución de problemas.

Resiliencia

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



NOMBRE DEL ALUMNO: DE LEON LOPEZ LIDIA

NOMBRE DEL MAESTRO: MARIA DEL CARMEN BRIONES.

NOMBRE DEL TRABAJO : cuadro sinóptico de manejos de sentimientos y emociones.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

CARRERA: LIC. EN DERECHO.

CUATRIMESTRE: 6°