



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Adriana de Jerónima Hernández Deara.**

**Nombre del profesor: Yessica Dariana Sánchez Sánchez.**

**Nombre del trabajo: Manejo de sentimientos y Emociones**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6° cuatrimestre**

**Carrera: LIC. EN ENFERMERIA.**

PASIÓN POR EDUCAR

Ocosingo Chiapas a 10 de Julio del 2021

2.1

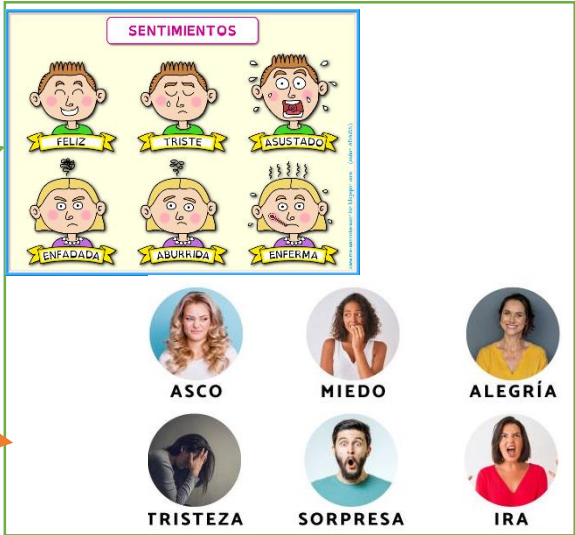
MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Sentimiento: Estado afectivo del ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona. El sentimiento surge como resultado de una emoción

Emociones la variación profunda pero efímera del ánimo la cual puede ser agradable o penosa

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas

Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes



Sentimiento

Emociones

Son estados afectivos pasajeros

Necesitan un estímulo para aparecer:

The text box contains the phrase "Son estados afectivos pasajeros" at the top. Below it are four cartoon illustrations: a girl with a heart, a girl with money falling, a boy with a heart, and a couple with a heart. To the right is a photo of a woman with a surprised expression. At the bottom, it says "Necesitan un estímulo para aparecer:".

No necesitan de un estímulo para aparecer:

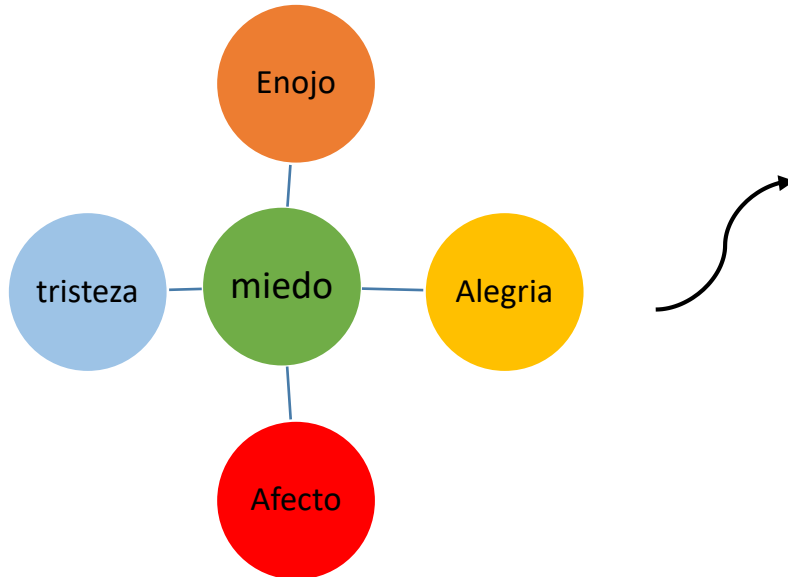
No producen cambios biológicos tan dramáticos

The text box contains the phrase "No necesitan de un estímulo para aparecer:" at the top. Below it is a photo of a smiling woman. To the right is a graphic of three colorful spheres (red, yellow, orange) with angry faces. At the bottom, it says "No producen cambios biológicos tan dramáticos:".

Las emociones pueden clasificarse en dos tipos: primarias y secundarias

## Emociones básicas

Sin aquellas con las que respondemos a estímulos de nuestro entorno o de los seres que participan en el: Ej, cuando alguien nos insulta sentimos ira



## Emociones secundarias

En tanto, no son innatas y se adquiere a medida que crecemos.

- Vergüenza
- Culpa
- Interés
- Sorpresa
- Enamoramiento
- Duda
- Asombro
- Desprecio
- Envidia
- Ira.

Ejemplo

La ansiedad es la combinación del miedo y de dos emociones más que puede ser la culpa, el interés la vergüenza



## Emociones positivas

Son aquellas que nos producen una sensación agradable o un sentimiento positivo

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración

Ejemplo para comprender el desarrollo de la emoción positiva

Alegría al saber que ya me falta poco para culminar la carrera y sentirse orgullosa de mi misma y cuando sienta algo negativo recordar siempre ese algo positivo:



## Emociones negativas

Son aquellas que producen malestar psicológico o desagrado

- Soledad
- Desesperación
- Culpabilidad
- Indiferencia
- Apatía

Ejemplo del desarrollo de una emoción negativa

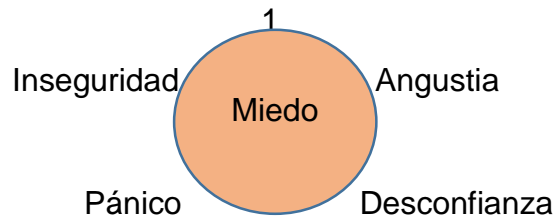
Cuando sientes que al caminar en la noche alguien te persigue sientes una desesperación: Aumento de la frecuencia cardiaca, dilatación de pupilas, tensión en los músculos y segregación de la adrenalina:



## Sentimientos básicos

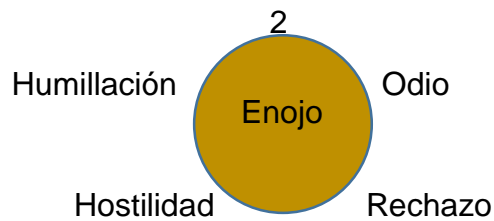


## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

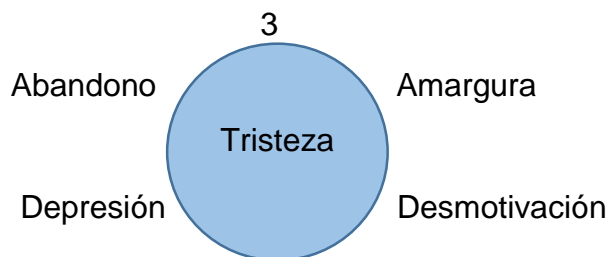


- ✚ **Angustia:**
- ✚ Estado de intranquilidad o inquietud muy intensas causando especialmente por algo desagradable o por la amenaza de una desgracia o un peligro
- ✚ **Desconfianza:** Alude a la ausencia de confianza, la seguridad de uno mismo; el vigor para actuar, la esperanza que se deposita en algo o alguien
- ✚ **Pánico:** Episodio repentino de miedo intenso que provoca graves reacciones físicas cuando no hay peligro real
- ✚ **Inseguridad:** Estado emocional y cognitivo en el que se vincula una sensación de peligro miedo y malestar.





- ✚ **Humillación:** Acción que ofende la autoestima de una persona o de un grupo
- ✚ **Odio:** sentimiento de hostilidad acompañada de rechazo, repugnancia y en ocasiones, deseo de causar daño
- ✚ **Rechazo:** negación de cualquier intercambio afectivo o de acercamiento mediante presencia humana u objetal
- ✚ **Hostilidad:** Sentimiento de aversión manifiesto u oculto hacia el prójimo



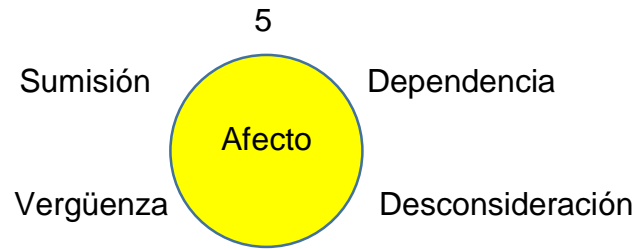
- ✚ **Abandono:** Consiste en un estado anímico en el cual la persona demuestra estados de angustia los cuales son expresados mediante la sensación de que no le importamos a nadie
- ✚ **Amargura:** Sentimiento de profunda pena, dolor y desagrado que puede experimentar un individuo como consecuencia de alguna situación o evento.

- ✚ **Desmotivación:** Estado psicológico donde hay un desacuerdo entre aquello que se quiere lograr hipotéticamente y la aptitud o capacidades que tenemos para lograr ese objetivo
- ✚ **Depresión:** Consiste en una profunda tristeza o desesperación cuya duración se extiende más allá de unos pocos días e interfiere con las actividades de la vida cotidiana e incluso provoca dolores físicos.

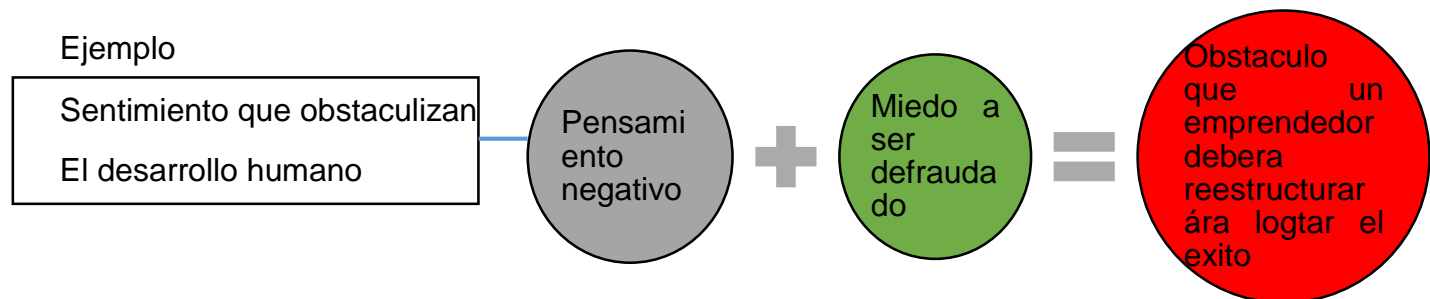


- ✚ **Euforia:** Estado emotivo caracterizado por alegría, exuberancia y felicidad en correspondencia con un acontecimiento positivo y gratificante
- ✚ **Frenesí:** Excitación y agitación que se observa en los episodios de manía



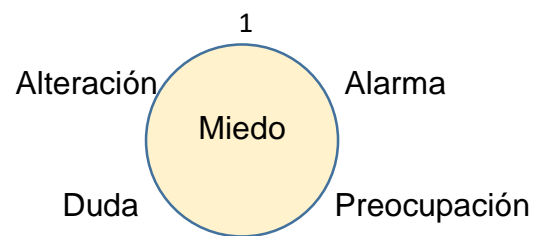


- ✚ **Dependencia:** Estado permanente en que se encuentran las personas que por diversas razones, necesitan la atención de otra u otras personas
- ✚ **Desconsideración:** Falta de aprecio, empatía y de la dignidad de otros
- ✚ **Sumisión:** Indica estar subordinado a la voluntad de otra persona a la cual se le debe obediencia absoluta.
- ✚ **Vergüenza:** Turbación del ánimo ocasionado por la consciencia de alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante



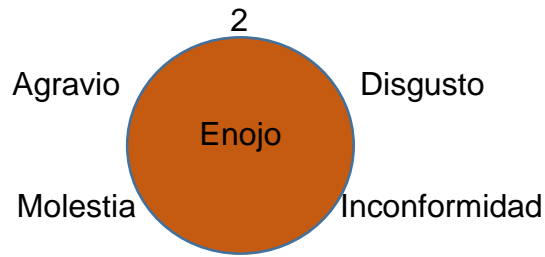


## Sentimiento que promueve el desarrollo humano



- ✚ **Alarma:** Estado de vigilia e intranquilidad derivado de eventos que se perciben como peligrosos
- ✚ **Preocupación:** Intranquilidad o miedo que algo le despierta a una persona
- ✚ **Duda:** Indeterminación entre dos decisiones o dos juicios
- ✚ **Alteración:** Resultado de un sobre salto, de la ira o la consecuencia de cualquier otra pasión.



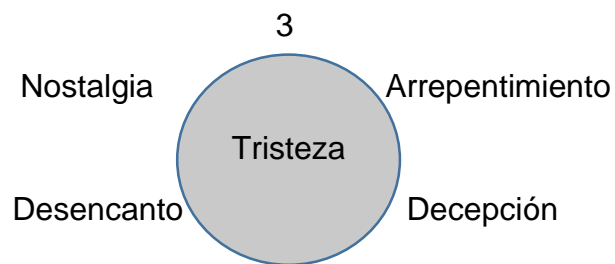


**Disgusto:** Sentimiento de repulsión que trasmite desagrado a la otra persona

**Inconformidad:** Se trata cuando un individuo cuestiona consciente deliberadamente o no está de acuerdo con ciertas decisiones

**Molestia:** Estado mental desagradable que se caracteriza por los efectos como irritación y distracción de nuestros pensamientos

**Agravio:** Sentimiento de culpabilidad y vergüenza por haber hecho algo incorrecto

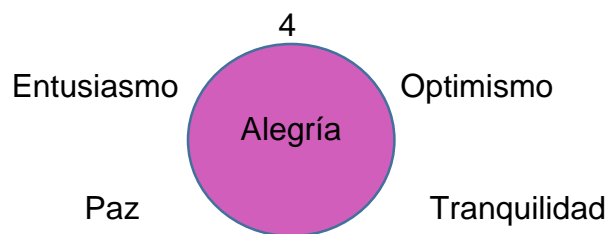


**Arrepentimiento:** Sentimiento que se genera pesar por algo que se ha hecho, dicho o dejado de hacer.

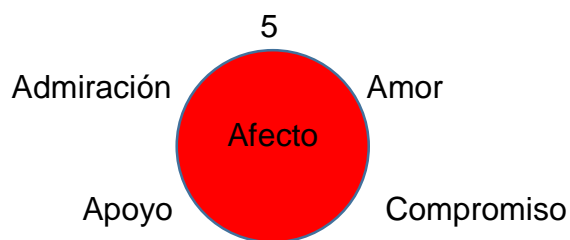
**Decepción:** Emoción dolorosa que se despierta al incumplirse una expectativa construida generalmente en torno al comportamiento de otra persona o a algún acontecimiento

**Desencanto:** Pérdida de la esperanza o la ilusión especialmente de conseguir una cosa que se desea o al saber que algo o alguien no es como se creía

**Nostalgia:** Dolor emocional que hace que se recuerde en aquello que se ha perdido



- ✚ **Optimismo:** Actitud o tendencia de ver y juzgar las cosas en un aspecto positivo o más favorable
- ✚ **Tranquilidad:** sentimiento de control de los problemas, miedos y dificultades
- ✚ **Paz:** Es un estado a nivel social o personal en el cual se encuentran en equilibrio y estabilidad en las partes de una unidad
- ✚ **Entusiasmo:** Exaltación del ánimo que se produce por algo que cautiva o que es admirado



**Amor:** Relación dual de intercambio, apoyo, acompañamiento y compromiso en el cuidado y bienestar del otro.

**Compromiso:** Determinación de una persona para asumir tareas y responsabilidades.

**Apoyo:** Persona o cosa que ayuda a alguien a conseguir algo o que favorece el desarrollo de algo.

**Admiración:** Valoración muy positiva de una persona o una cosa por sus extraordinarias cualidades.



## CONCLUSION:

Al llegar en esta conclusión podemos entender que tanto las emociones como los sentimientos son animos,pero la emoción es fuerte o pasajera, y además es momentánea porque solo se da en un plazo de tiempo determinado, y el sentimiento es consecuencia de un ánimo pero de largo plazo y es más subjetivo que la emoción.Las emociones no son buenas ni malas, pues depende de nuestra capacidad de respuesta, formación e información que tengamos, la orientación que le damos a las mismas cuando se convierte en sentimientos.