



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

CATEDRATICO: LIC. YESICA DARIANA SÁNCHEZ SÁNCHEZ

ALUMNA: ELSY MARÍA DEARA LÓPEZ

TRABAJO: SUPER NOTAS (MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS)

CUATRI-CARRERA: 6* ENFERMERÍA

FECHA DE ENTREGA: 10/07/2021

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Emoción

Sentimiento

Son reacciones que experimentamos, en respuesta a un estímulo

Estado afectivo, producto de la concientización de las emociones



Primarias

- Miedo
- Enojo
- Tristeza
- Alegría
- Afecto
- Vergüenza
- Culpa
- Interés
- Sorpresa
- Enamoramiento
- Desprecio
- Celos

Secundarias



- ◇ Transitoria y con mayor intensidad
- ◇ Aparición rápida y son inconscientes
- ◇ Aparecen antes que el sentimiento
- ◇ Es una reacción psicofisiológica

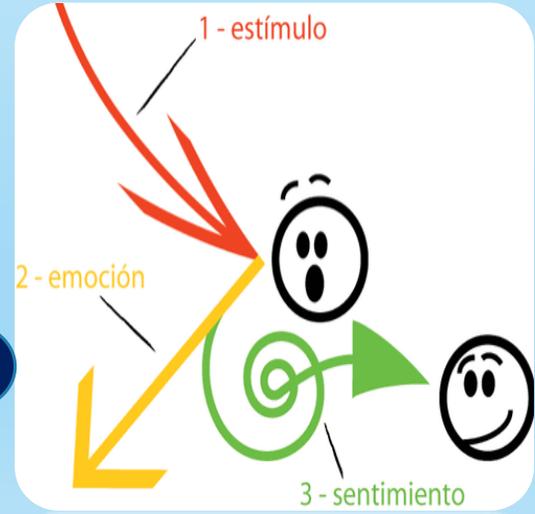
VS

- ♣ Menos intenso
- ♣ Larga duración, mas complejo
- ♣ Son mas lentas y conscientes
- ♣ Aparece después de la emoción
- ♣ Interpretación de reacción emocional
- ♣ Experiencia emocional privada

En resumen la diferencia entre cada uno es la duración, intensidad y reacción del cuerpo.



Ejemplo:



Sentimientos que obstaculizan al desarrollo humano

Afecto

- Dependencia de otros
- Desconsideración con los demás
- Es domado por pareja o familia



Miedo

- Temor al futuro
- Desconfianza de si mismo
- Inseguridad de dominar el peligro exterior e interior



Alegría

- Sentimientos excesivos
- Agitación violenta de animo



Enojo

- ❖ Humillación
- ❖ Odio, deseo de causar daño
- ❖ Rechazo del intercambio afectivo



Tristeza

- ✓ Sentimiento de abandono y soledad
- ✓ Amargura por experiencias malas
- ✓ Incapacidad de superar problemas
- ✓ Falta de ánimo o ganas de hacer algo



Sentimientos que promueven al desarrollo humano

Miedo

- ☺ Intranquilidad en situación peligrosa
- ☺ Duda de lo ocurrido
- ☺ Alteración de animo



Enojo

- ∞ Disgusto
- ∞ Inconformidad de algo
- ∞ Molestia de si mismo
- ∞ Sentimiento de culpa



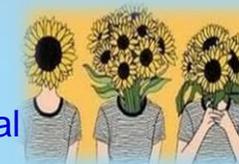
Tristeza

- ☀ Arrepentimiento
- ☀ Decepción de una ilusión o sueño
- ☀ Dolor emocional



Alegría

- ☺ Confianza en si mismo
- ☺ Paz mental
- ☺ Amor propio
- ☺ Superación personal sin limites



Afecto

- ♥ Cuidado de bienestar de otros
- ♥ Compromiso con la pareja
- ♥ Apoyo mutuo
- ♥ Admiración por logros



CONCLUSIÓN

Un ser humano pasa el resto de su vida lleno de emociones y sentimientos, sin embargo cada persona interpreta de manera diferente la emoción y sentimiento. La emoción va antes que el sentimiento por que es algo que se da espontáneamente sin pensarlo, son gestos que nos sale rápidamente y es notable, en cambio el sentimiento es algo que sucede después de la emoción, no las vemos pero cada persona lo siente y son duraderas. El sentimiento depende de la racionalización y el tiempo, con ello se lograra saber si se tiene sentimiento de verdad o solo fue una emoción al instante.

Las emociones es algo que representa nuestra existencia humana, lo sensible o fuerte que podemos ser emocionalmente, los sentimientos representa el estado de animo, forma o manera de pensar de una persona, algunas veces son buenas y otras veces no, por ejemplo una persona que te ha hecho daño le guardas un sentimiento de rencor u odio, que con el tiempo llegas a tener una amargura de ti misma o de tu entorno. En cuanto a una pareja le tienes un sentimiento de amor muy bonito por que es algo que te hace feliz, te complementa día a día con su compañía o con las experiencias vividas, de igual manera sucede con las amistades que aunque ya no frecuentan le tienes un sentimiento de cariño por los momentos pasados y vividos.

Hay que tener en cuenta que las emociones no son buenas ni malas, esto depende de nuestra capacidad de respuesta, la orientación que le damos a las mismas cuando se convierten en sentimientos. El tener un manejo adecuado de nuestros sentimientos nos evitara caer en estados de tristeza, angustia, ansiedad, melancolía y depresión, por ello hay que tenerlo equilibrado ni mas, ni menos.