Nombre del alumno: Lucas Arcos Méndez

Nombre del profesor: Luis Miguel Sánchez Hernández

Licenciatura: ciencias de la Educación

Materia: desarrollo humano

Nombre del trabajo: manejo de sentimientos y emociones (mapa conceptual)

Ocosingo, Chiapas a 11 de julio de 2021

MAPA CONCEPTUAL

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Diferencia entre emoción y sentimiento

- **Emoción:** son conjunto complejo de respuesta químicas y neurales que forman un patrón distintivo, producido por el cerebro.
- **Pinillos:** agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática, con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas.
- **Darwin:** mecanismo innatos de adaptación al entorno, en punto de vista filosófico neurológico, está regulada, en la subcorteza cerebral, actividad cardiaca y vascular, respiración el tropismo muscular, músculos expresivos de la cara.

Relación a los tipos de emociones podemos distinguir

- **Personales:** se refiere y se centra en el YO
- **Sociales:** se centra en los aspectos altruista y bondadosos de la naturaleza humana.
- **Espirituales y estéticos:** se basa en las necesidades más elevadas depende en el amor a la verdad, a lo sublime a lo bello.

Teorías psicológicas

- **Wundt:** la emoción es el resultado de flujo de sentimientos a nivel fisiológico.
- **James:** son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es la que provoca la emoción.
- **Watson:** las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones.
- **Freud:** son descargas instintivas de ello ID.

sentimientos

- Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional, objetos mentales, imágenes, sonidos, percepciones físicas.
- Sensación y sentimientos son independientes, los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

M. Schellers lo clasifica

- **Sensibles:** se localizan en todo el cuerpo con referencia al YO, próximas a las emociones, placer, dolor.
- **Vitales:** pertenece al organismo como un todo y como centro vital, son difíciles de localizar tales como; bienestar, salud, calma, tensión.
- **Psíquicos o Anímicos:** partes integrales del YO, son intencionales y reveladoras del valor del YO.
- **Espirituales:** la persona no se entrega a nada ajeno y construye su valor.

Emociones y Sentimientos

- **Los sentimientos:** se relacionan con necesidades culturales o sociales.
- **Emociones:** tiene un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes efectivas permanentes.

5 sentidos básicos

- **El miedo:** la angustia, la preocupación, y el pánico, los tres alimentan el miedo y nos lleva a una auto destrucción.
- **Enfado:** la rabia, el odio y la frustración; esos tres alimentan el enfado y nos lleva a tercer sentimiento que es la tristeza.
- **Tristeza:** la soledad y la melancolía nos lleva a la depresión y al suicidio.
- **Alegría:** el gozo, la paz y la armonía
- **El amor:** dios, la dicha y el embeleso.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- ansiedad

Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

- Los aspectos positivos, la alegrería el gozo, y la satisfacción la tristeza y la angustia
- **Inteligencia emocional:** consiente intelectual es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida.

Características de la inteligencia emocional

- **Origen de termino**: Goleman utiliza términos como alfabetización emocional, empatía y artes sociales.
- **La inteligencia tradicional:** se mide por variedades duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI.
- **Las capacidades emocionales adquiridas:** el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona, gran parte por la inteligencia emocional.
- **Reconocimiento y dominio de emociones:** capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas y es capaz de reconocer las emociones ajenas
- **Flexibilidad y adaptabilidad:** por ende presentan diferentes desafíos cotidianos una alta flexibilidad y adaptabilidad en los cambios imprevistos.
- **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar de otra persona.
- **Educación de las emociones:** es preciso y posible, según la inteligencia emocional.
- **Solidaridad con otros:** inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse con otras personas.
- **Asertividad:** sabe cómo lograrlo puestos que tienen un equilibrio entre sus emociones.
- **Capacidades para liderar;** considerando sus características para ser líder para otros.

Comunicación emocional

- Comunicación acto de transmitir un mensaje con otra persona