



**Nombre del alumno:** Ingrid Karen Morales

**Nombre del profesor:** María del Carmen Briones

**Nombre del trabajo:** Cuadro Sinóptico: Sentimientos y Emociones

**Materia:** Desarrollo Humano

**Grado:** Enfermería 6to Cuatrimestre - Domingo

**Grupo:** "B"

S  
E  
N  
T  
I  
M  
I  
E  
N  
T  
O  
S  
  
Y  
  
E  
M  
O  
C  
I  
O  
N  
E  
S

**EMOCION**

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente.

TIPOS  
DE  
EMOCIONES:

**PERSONALES**

Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.

**SOCIALES**

Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de amistad.

**ESPIRITUALES  
Y ESTETICOS**

Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello.

**SENTIMIENTO**

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional, son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción.

SENTIMIENTOS  
BASICOS:

**MIEDO**

**ANGUSTIA:**

Es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.

**PREOCUPACION:**

Nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

**PANICO:**

Es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

**ENFADO**

**RABIA:**

Es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

**ODIO:**

Este es uno de los sentimientos que más nos hierde y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

**FRUSTRACION:**

Es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

**TRIZTEZA**

**SOLEDAD:**

Es esa la falta de ilusión ante la vida.

**MELANCOLIA:**

Es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió v del recuerdo que nos lastima.

**ALEGRIA**

**GOZO:**

Es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.

**PAZ:**

Nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.

**ARMONIA:**

La tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

**AMOR**

**DIOS:**

Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.

**DICHA:**

Es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

**EMBELO:**

El embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

**S  
E  
N  
T  
I  
M  
I  
E  
N  
T  
O  
S**

**SENTIMIENTOS QUE  
OBSTACULIZAN EL  
DESARROLLO HUMANO**

**SENTIMIENTOS  
NEGATIVOS:**

**INSEGURIDAD:**

Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.

**NECESIDAD DE  
RECONOCIMIENTO:**

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Para poder realizar un proyecto de negocios o de cualquier otra índole es necesario despegarse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial, y abocarse a las verdaderas causas que movilizan una acción.

**IEDO A SER UNO  
MISMO:**

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor.

**INCAPACIDAD DE  
CAMBIAR:**

Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así", "no tengo la capacidad", "no me criaron para esto", no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

Animarse 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 y el ansiado crecimiento.

**ANSIEDAD:**

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.

Aún sin caer en un trastorno específico, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

**SENTIMIENTOS QUE  
PROMUEVEN EL  
DESARROLLO HUMANO**

**SENTIMIENTOS  
POSITIVOS:**

**OPTIMISMO:**

Percibir la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.

**AMOR:**

Un sentimiento complejo que expresa lo mejor de nosotros mismos.

**GRITUD:**

Sentir agradecimiento por alguien.

**ALEGRIA:**

Buen estado de ánimo y bienestar personal, sonreír.

**EZPERANZA:**

Creencia de lograr los objetivos y metas propuestas.

## BIBLIOGRAFIA

- . Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fatima; Desarrollo humano; Pearson, 2013
- . Huerta Perez, Isidro; Cimientos para el desarrollo personal; Octavio Antonio Colmenares Vargas, 2011.
- . Suarez Perez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011.
- . Sacasa, Maria del Carmen; Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Mexico; PNUD,2012.
- . Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013;Enlace:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler.pdf>
- . Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>