

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ARQUITECTURA 6° CUATRIMESTRE

DESARROLLO HUMANO

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

MTRA. NAYELI MORALES GOMEZ

ROXANA GERALDINE HERNANDEZ GALVEZ



COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS A 10 JUNIO 2022



**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y
EMOCION**

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

EMOCION

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo



Primaria: Alegría, Enojo, Tristeza, Miedo, afecto, sorpresa

Secundarias: Amor, Optimismo, Sumisión, Decepción, Remordimiento, Desprecio, Agresión, Lastima, Pesimismo

Sentimientos existenciales: Depresión, Compasión, Odio, Vergüenza

P
r
o
d
u
c
i
d
o
s

p
o
r
e
l

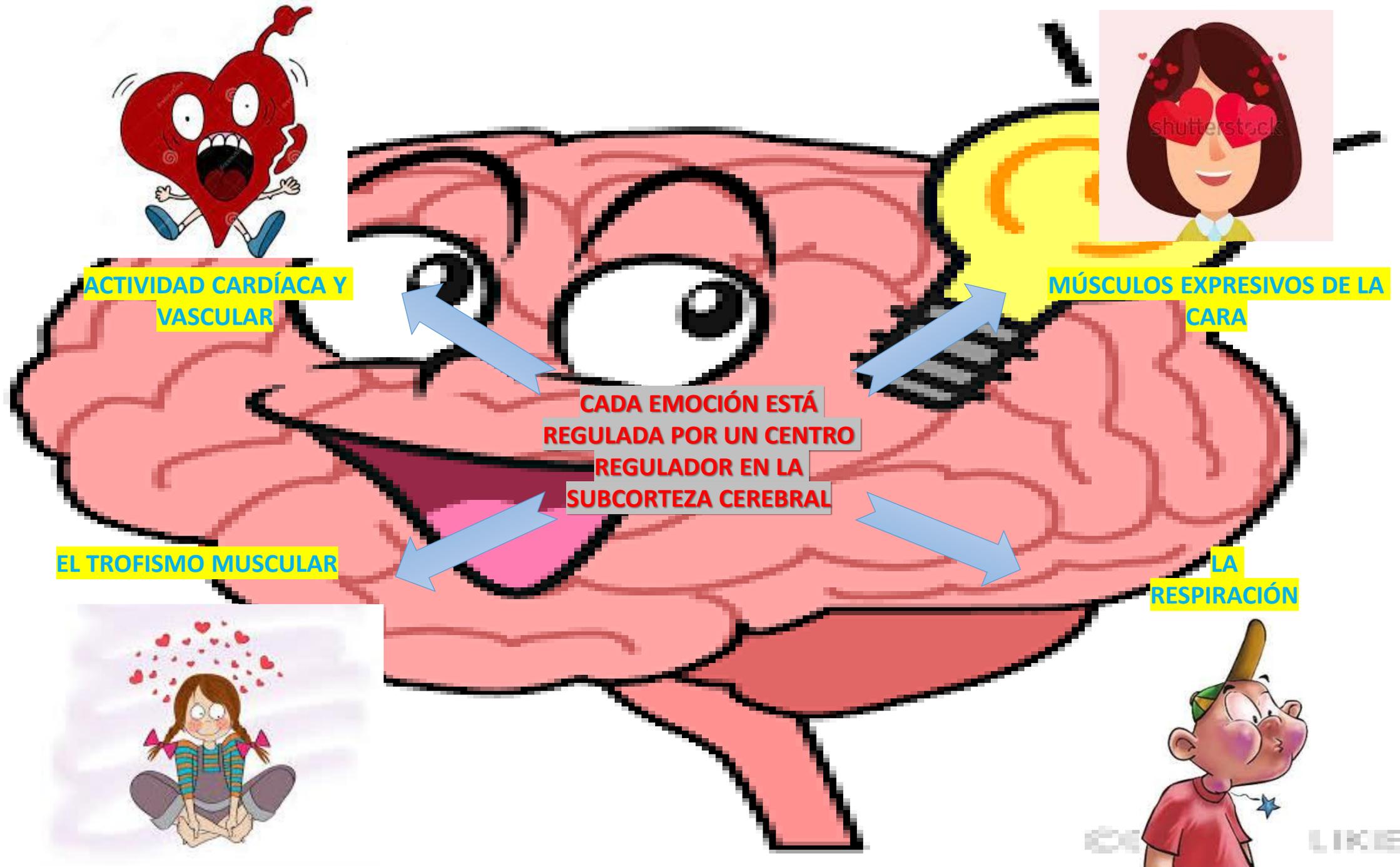
c
e
r
e
b
r
o

SENTIMIENTO

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional

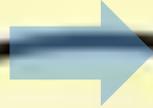
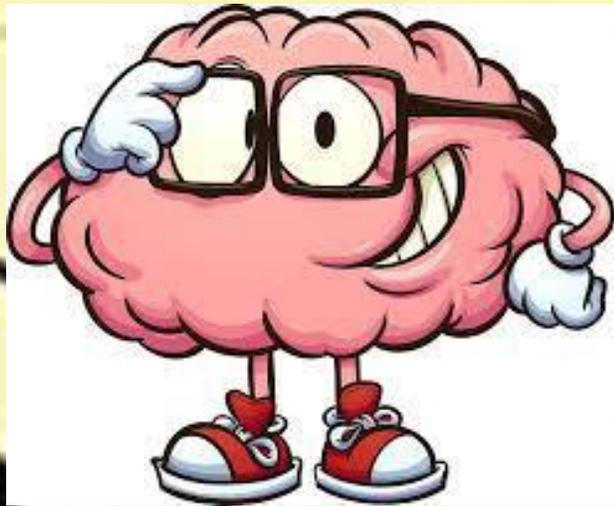


Tristeza, sorpresa, neutral, aversión, ira, vergüenza, envidia



MECANISMO FISIOLÓGICO DE LAS EMOCIONES

PIENSO



SIENTO



ACTUO



**TIPOS DE
EMOCIONES**

SOCIALES



PERSONALES

ESPIRITUALES

OTROS



¡YO!

NECESIDADES





SENTIMIENTOS

Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas

Se asocian con el pensamiento y la imaginación



CLASIFICACION (M. Scheller)

Sensibles



Psíquicos o anímicos



Vitales



Espirituales



EMOCIONES

Son estados físicos que surgen como respuesta a estímulos externos



Son asociaciones mentales y reacciones a las emociones

SENTIMIENTOS



SENTIMIENTOS BASICOS

MIEDO

Lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico)

- La **angustia**: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda
- La **preocupación**: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema
- El **pánico**: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder





ENFADO

Lo nutren (la rabia, el odio y la frustración)

- **La Rabia**: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente
- **El odio**: este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir
- **La frustración**: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación



TRISTEZA

La Tristeza, cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio

La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria

La melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima



ALEGRIA

Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía)

- El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia
- La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos
- La Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos

AMOR

¡El Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso)

- La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad
- Y el embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo





INSEGURIDAD

sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades



MIEDO A SER UNO MISMO

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias



INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma



ANSIEDAD

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal



La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia



La ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos