



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Nayeli Morales

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Materia: Manejo de sentimientos y emociones

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

Las emociones

Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.



Componentes de las emociones

- Fisiológico: Lo sentimos en el cuerpo.
- Conductual: Forma cómo reaccionamos, expresiones faciales, gestos y expresión verbal.
- Cognitivo: Cuando se interpreta la situación que desencadenó la emoción y genera respuesta conductua.

Emociones primarias

- Básicas • Innatas • Universales • Desde el nacimiento • Función principal de supervivencia.



Emociones secundarias

- Combinación de las primarias • Aprendidas
- Depende del entorno y cultura • A partir de los 2/3 años

Darwin

Mecanismos innatos de adaptación al entorno.

En relación con los tipos de emociones podemos distinguir:



- 1- Personales: Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
- 2- Sociales: Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana.
- 3- Espirituales y Estéticos: Se basan en las necesidades más elevadas.

SENTIMIENTOS

- Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional
- Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.



Se clasifican según M. Scheller

- Sensibles
- Vitales
- Psíquicos o Anímicos
- Espirituales



Sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor. El

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Restamos tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas.

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



- Inseguridad
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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

