



**Nombre de alumno: Marla Lisset  
Gómez Polvo**

**Nombre del profesor: Ana Laura  
Culebro Torres**

**Nombre del trabajo: MAPA  
CONCEPTUAL**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia:**

**Desarrolló Humano**

**Cuatrimestre: 6°      Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de junio de 2023.

# LAS EMOCIONES

¿Que son?

Son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

## EMOCIONES BÁSICAS



### Ira

Aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.



### Alegria

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.



### Sorpresa

Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.



### Miedo

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad e inseguridad.

Las emociones influyen en la atención, la memoria y en el razonamiento lógico, de forma que, bien gestionadas, nos ayudan a prestar atención a lo realmente importante.

### Aversion

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.



### Tristeza

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.



### Inteligencia Emocional

Es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada.

### Equilibrio Emocional:

Respuestas emocionales adecuadas que un individuo brinda hacia el entorno que lo rodea.

Las emociones nacen en el Sistema Límbico el cual es una de las redes neuronales más importantes, por su papel relevante en la aparición de los estados de ánimo.

## Habilidades básicas para un adecuado control emocional:

### 1. Percepción, evaluación y expresión de emociones:

Se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan.

### 2. Asimilación emocional:

Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones.

### 3. Comprensión y análisis de las emociones:

Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos.

### 4. Regulación emocional:

Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos.

## Diferencia entre emociones y sentimientos.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que duran un breve tiempo, los sentimientos son reacciones psicofisiológicas pero de larga duración. La materia prima de los sentimientos es la emoción.

## CONTROLAR EMOCIONES:

- Empezar bien el día.
- Pensar en lo que realmente importa.
- Hacernos chequeos constantes.
- Respirar profundamente.
- Ser consciente.



## Impacto sobre el cuerpo

Cuando las emociones son desadaptativas limitamos nuestras capacidades mentales las tormentas emocionales pueden llevarnos a perder la habilidad de regularnos a nosotros mismos pueden desbordar nuestros sistemas se pierde el equilibrio

Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear ¡ALTO! Es el momento de pararnos.

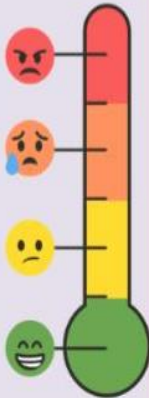
### Rojo

Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo.

### Amarillo

Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha

### Verde



## SOLEDAD

Aislamiento por falta de contacto con otras personas.



## TRISTEZA

Estado de ánimo pesimista y de insatisfacción personal.



## CULPABILIDAD

Sentirse responsable de algo que creemos que ha sido provocado por nuestra acción u omisión.



## VICTIMISMO

Culpabilizar a los demás de todo aquello que nos sucede.



## AUTOCOMPASIÓN

Sentir pena o lástima por uno/a mismo/a.



## MIEDO

Reacción a la pérdida de salud, a no estar a la altura, a los cambios...



## RABIA E IRA

Se expresa en forma de enfado, furia, agresividad e incluso violencia.



## RENCOR

Rechazo y resentimiento hacia otra persona a la que creemos causante de nuestra situación.

# PODEROSOS HÁBITOS PARA DOMINAR TUS EMOCIONES

DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL RESULTA FUNDAMENTAL PARA GARANTIZAR UN FUTURO EXITOSO

INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD DE GESTIONAR LAS EMOCIONES UTILIZANDO LA RAZÓN

## HAY 5 FORMAS DE OBTENERLA

### 1 CONOCE TUS PROPIAS EMOCIONES

TEN CONCIENCIA DE TU COMPORTAMIENTO Y ACCIONES



### 2 MANEJA TUS EMOCIONES

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS CON RESPETO A LOS DEMÁS



### 3 AUTOMOTIVACIÓN

IMPULSA EL AUTOCONTROL EMOCIONAL Y LA GRATIFICACIÓN PROPIA



### 4 RECONOCE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

SOLIDARÍZATE CON TUS COMPAÑEROS Y SÉ EMPÁTICO



### 5 ESTABLECE RELACIONES

COMPRENDE A LOS DEMÁS Y ESTABLECE VÍNCULOS DURADEROS



BIEN UTILIZADA, LA RAZÓN SIEMPRE SERÁ MÁS PODEROSA QUE LAS EMOCIONES

## Diferencias entre Emoción y Sentimiento

Nuestra vida emocional está basada en emociones primarias (enfado, miedo, tristeza, asco, sorpresa y alegría) y a partir de ellas aparecen los sentimientos, la conducta y el pensamiento.

### Emoción

Son la base de la vida emocional de una persona

Las emociones básicas son: enfado, miedo, alegría, asco, sorpresa y tristeza

Son físicas e instintivas. Muchos animales las tienen

Son muy intensas, transitorias, rápidas e inconscientes

### Sentimiento

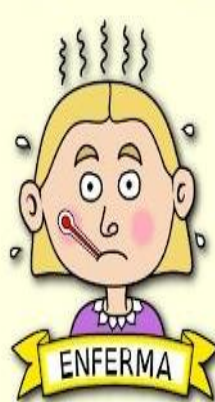
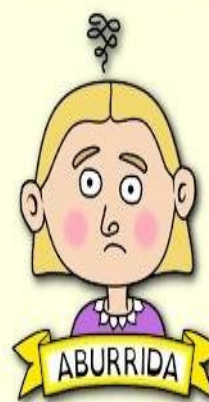
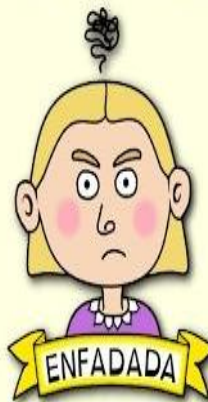
Son más complejos que las emociones y provienen de ellas

Son la suma de emoción y pensamiento.

Cuando se es consciente de una emoción aparece el sentimiento

Se mantienen en el tiempo y somos conscientes de ellos.

## SENTIMIENTOS



**Fuentes de consulta:**

UDS. 2023. Antología de desarrollo humano. Recuperado el 07 Junio de 2023.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0LEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>