



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Rodríguez Galindo.

Nombre del tema: Manejo de emociones y sentimientos.

Parcial: 2ª unidad.

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Luís Eduardo López.

Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategia de negocios.

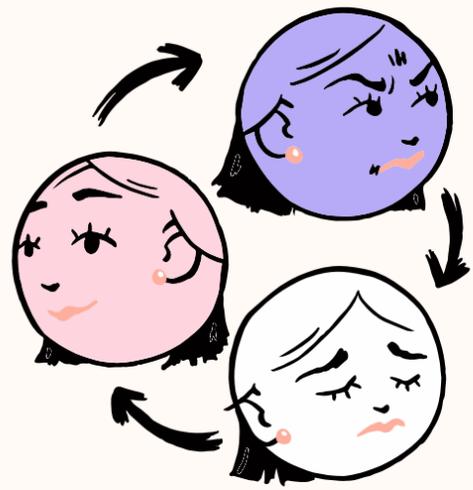
Cuatrimestre: 6ª.

Fecha: 14 de Julio de 2024.

Manejo de sentimientos y emoción.

Emociones.

Son las respuestas automáticas y naturales que experimentamos en relación a un estímulo externo o interno, son reacciones rápidas y automáticas que involucran cambios físicos y mentales. Y desempeñan un papel en nuestras relaciones sociales.



En relación con los tipos de emociones podemos distinguir.

2-Sociales.

Se trata de los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la simpatía o compenetración con los placeres ajenos, y adoptan la forma de amistad.



1-Personales.

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



3-Espirituales y estéticos.

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



Clasificación de las emociones.

Emociones positivas -Alegría, humor, amor y felicidad.

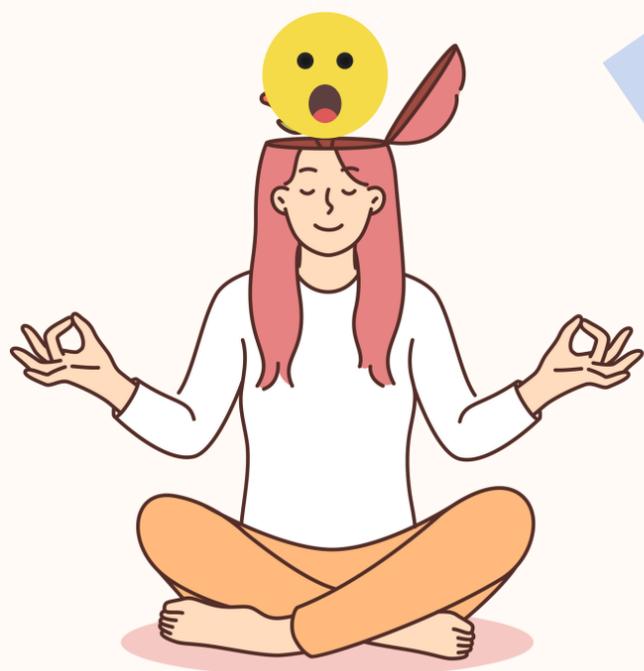
Emociones negativas -miedo, ansiedad, tristeza, rechazo, vergüenza.

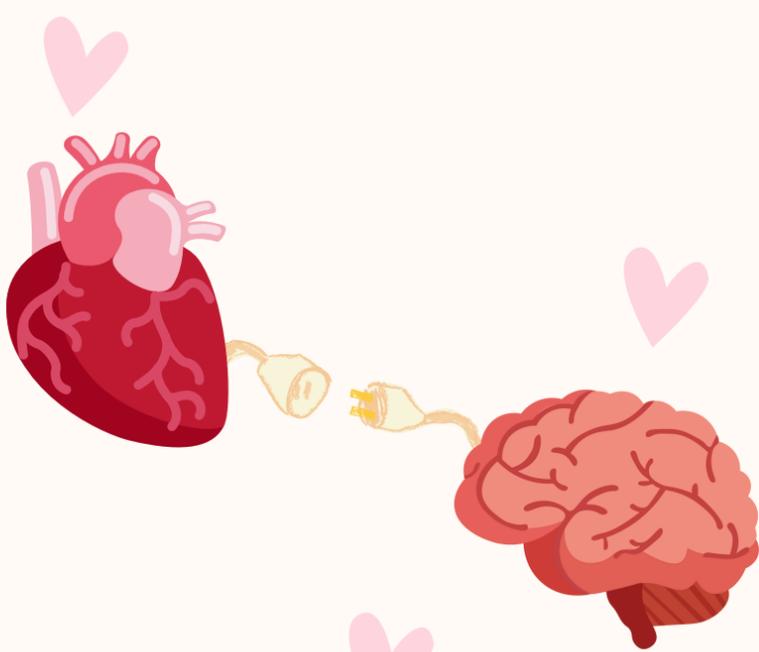
Emociones ambiguas- sorpresa, esperanza, compasión.



Sentimientos.

Los sentimientos se derivan de las emociones, que son las relaciones orgánicas o instintivas, que experimenta un individuo y responde a cierto estímulo externo. Por tanto, los sentimientos se originan mediante la valoración racional de las emociones y de aquello que las ocasiona.





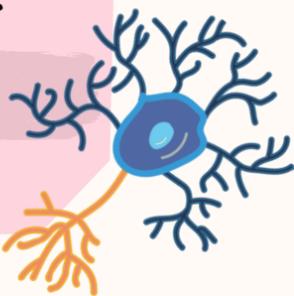
Relación.

Las emociones son respuestas automáticas e involuntarias mientras que los sentimientos son el resultado de la evaluación consiente de esas respuestas emocionales.

Diferencia entre emoción y sentimiento.

Respuestas químicas y neuronales.

Emoción.

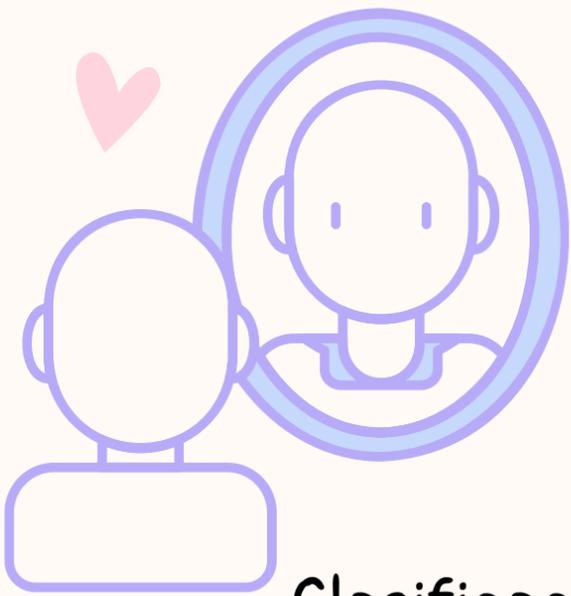


Evaluación consiente.

sentimiento.

Las emociones y sentimientos pueden influir en la forma que vemos el mundo.

Buen humor: ver las cosas de manera positiva .
Tristes o enojados: Visión negativa.



Clasificación según M. Scheller.

Sensibles.

Se localizan en todo el cuerpo con referencia al yo, y son los más próximos a las emociones (dolor y placer.)



Vitales.

Pertencen al organismo como un todo y como centro vital , son difíciles de localizar al relacionarse con la sociedad.



Espirituales.

La persona no se entrega a lo ajeno, sino a lo que construye su valor y fundamento y se encuentra consigo mismo en cada una de sus manifestaciones.



Psíquicos o anímicos.

Son partes integrales del yo, por lo que son intencionales y revelados del valor del yo.

Sentimientos básicos.

1- Miedo.

El cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico.)

Angustia: Es sufrir aquello que no ha sucedido y es probable que no suceda.

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 suceder.





2-Enfado.

Lo nutren la rabia, el odio, la frustración.

La rabia: Es esa sensación de desgaste, agobio, que nos enferma la mente.

El odio: Este es uno de los sentimientos que más nos hiera y lastima, porque nos lesiona el alma y nos apaga la alegría de vivir.

La frustración: Es un sentimiento de derrota y nos lleva a la tristeza.

3-La tristeza.

Tiene sus dos sentimientos: Soledad y melancolía.

La soledad: Es la falta de ilusión ante la vida.

Valdría la pena preguntarnos que hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.

La melancolía: Es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

La tristeza cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no lo logramos controlar nos puede llevar a la depresión o al suicidio.



4-Alegría.

Esta 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 espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que pensamos y hacemos.

La armonía: La tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.