



**Nombre de alumno:** Aline de la Luz Oseguera Pérez

**Nombre del profesor:** Yaneth Fabiola Solórzano  
Penagos

**Nombre del trabajo:** Mapa conceptual

**Materia:** Desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** Sexto cuatrimestre

**Grupo:** LPS19SSC1022-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de julio de 2024

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

## EMOCIÓN

¿Qué es?

Es 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

Es decir:

cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes

Proviene:

Tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias)

Así como también de:

los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias)

En relación a los tipos de emociones

1. Personales
2. Sociales
3. Espirituales y estéticos

Diferencias entre:

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad

Las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

## SENTIMIENTO

Se define como:

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

Además

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.

Según M. Scheller se clasifican en:

- Sensibles
- Vitales
- Psíquicos y anímicos
- Espirituales

Según Young se clasifican en:

- Simples
- Orgánicos negativos o positivos
- De Actividad
- De Actividades Sociales

# SENTIMIENTOS BÁSICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos

Miedo

Lo conforma:

La angustia

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

La preocupación

¿Qué es?

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 conforma:

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

Lo conforma:

La soledad

es esa 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.

Alegría

Lo conforma:

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

Lo conforma:

Dios

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

La dicha

Es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

El embeleso

nos lleva al amor porque le da significado a la vida

# SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN Y QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Estos son:

### Inseguridad

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional

### Necesidad de Reconocimiento

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.

### Miedo 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

### 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.

### Ansiedad

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

La psicología

se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano

Los afectos positivos

Son

Más difíciles de evaluar que los negativos

En todo el mundo:

Las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado

Sin embargo

Una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne