



**Nombre de alumno: Edith Daniela
Guillén Gordillo**

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

**Nombre del trabajo: Mapa
Conceptual**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to. Cuatrimestres

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de Julio del 2024.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

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; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Actividad psíquica, determina estado de ánimo y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones del individuo.

INSEGURIDAD: "Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena "

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO: "Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas"

MIEDO A SER UNO MISMO: "Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas "

INCAPACIDAD DE CAMBIAR: "Que gane el que quiere la guerra del que puede, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo"

ANSIEDAD: " Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas"

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTOS

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

SENTIMIENTOS
Sentimientos evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta

Teorías Psicológicas: Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

Teorías Fisiológicas: Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento.

SENTIMIENTOS BASICOS

Todo el mundo tiene un motivo, no hay errores ni coincidencias.

5 sentimientos básicos: miedo, enfado, tristeza, alegría y amor.

MIEDO (ANGUSTIA, PREOCUPACIÓN, 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 (ODIO, RABIA, Y 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 hierde 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 (SOLEDAD Y MELANCOLÍA)

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.

ALEGRÍA (GOZO, PAZ Y 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 (DIOS, DICHA, EMBELESO)

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.

Y EL EMBELESO nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

