Cuadro sinoptico

Nombre del Alumno: Briana Jacqueline García Lujano

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Psico. Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Lic. enfermería

Cuatrimestre: 6to

16 de junio de 2024, Pichucalco, Chiapas

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Diferencia entre emoción y sentimiento

- Emociones
  - Intensos
  - Transitorios
  - Respuesta inmediata
  - Tipos
    - Personales — Se concentra en el yo y el bienestar personal
    - Sociales — Aspectos altuista y bondadosos de la naturaleza humana
    - Respuesta inmediata — Necesidades atenuadas
- Sentimientos
  - Atenuados
  - estables
  - Procesamiento conciente
  - Tipos
    - Sensibles — Se localizan y hace refencia al yo, son lo mas aprox. a las emociones
    - Vitales — Pertenecen al organismo como un todo
    - Psiquicos o animicos — Son parte integrante del yo
    - Espirituales — Constituyen su valor y fundamento, se encuentra consigo mismo a traves de sus manifestaciones

Sentimientos basicos

- Miedo
  - Angustia — Sufrir lo que no ha sucedido
  - Preocupación — Sobre pensar en lo malo, en lugar de solucionarlo
  - Pánico — Terror a la vida, siendo pesimista en todo
- Enfado
  - Rabia — Sensacion desgastante de agobio
  - Odio — Sentimienyo que hiere y lastima
  - Pánico — Sentimiento de derrota y abandono
- Tristeza
  - Soledad — Falta de ilusión ante la vida
  - Melancolia o pena — Pesadumbre a algo que sucedio y el recuerdo que lastima
- Alegria
  - Gozo — Felicidad anticipada
  - Paz — Nace de la unión de mente y espiritu
  - Armonia — Equilibrio en los sentimiento
- Amor — Se llega al amor atraves de Dios, dicha y embeleso

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- Inseguridad
  - Sensación de vulnerabilidad
  - Fragilidad
  - Inferioridad
  - Timido
- Necesidad de reconocimiento
  - Ser reconocido por sus acciones y actividades
  - Frustracion
  - Resentimiento
- Miedo
  - Critica
  - Reproche
  - Fracaso
  - Ocultar su esencia
- Incapacidad de cambiar
  - Cambios necesrios
  - Lleva a la frustracion de los objetivos personales
- Ansiedad
  - Nos limitan
  - Frena el crecimiento