



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Yesica Ledezma Vázquez*

*Nombre del tema: Unidad II Manejo de sentimientos y emociones  
Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumian*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to*

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

### Las emociones

Alteración del ánimo de corta duración.

Pueden ser inconscientes y automáticas.

Son temporales y su duración puede variar dependiendo de la situación.

Son funciones cerebrales y tienen un carácter circunstancial.

### Los sentimientos

Son la evaluación consciente de esas respuestas emocionales.

Son conscientes, requieren de una reflexión, evaluación consciente.

Pueden ser más duraderos y pueden o no ser congruentes con nuestra conducta..

Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo a la esfera orgánica.

## SENTIMIENTOS BASICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de seis sentimientos básicos:

### Miedo

Reacción que se produce ante un peligro inminente.

### Alegría

Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores.

### Enojo

Sentimiento de irritación o molestia ante mas o menos violenta.

### Tristeza

Caracterizada por sentimiento de desanimo, perdida o desesperación.

### Sorpresa

Alteración emocional causado por algo inesperado, imprevisto o novedoso.

### Asco

Impresión desagradable causada por algo repulsivo.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La actividad psíquica

### Inseguridad

Implica un nivel bajo de confianza en uno mismo y falta de seguridad.

### Necesidad de Reconocimiento

Son aquellas que hacen que nuestra autoestima aumente, aportan seguridad en nosotros mismos.

### Miedo a ser uno mismo

Consiste en un miedo excesivo y sin fundamento hacia un objeto, situación o persona.

### Incapacidad de cambiar

Rechazar prejuicios, aceptar las diferencias, atreverse a pensar y a vivir por uno mismo.

### Ansiedad

Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones.

Determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo

Los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.

La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre si.

Por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

El abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.

Cuando experimentas una emoción, hay un estímulo que tiene la capacidad de desencadenar una reacción automática.

Los sentimientos son el modo en el que nos relacionamos con esa vertiente emocional de nuestra mente

Los sentimientos parten de las ideas abstractas y el pensamiento dirigido de forma consciente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. <https://www.rafaelsalapsicologo.com/diferencia-sentimientos-emociones/#:~:text=interrelacionados%20pero%20diferentes.-,Las%20emociones%20son%20respuestas%20autom%C3%A1ticas%20e%20involuntarias%2C%20mientras%20que%20los,nuestra%20percepci%C3%B3n%2C%20decisiones%20y%20comportamientos.>
2. <https://www.significados.com/emocion/>
3. [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/diccionario-de-las-emociones-enojo/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/diccionario-de-las-emociones-enojo/)
4. <https://www.discapnet.es/salud/recursos/guia-de-las-emociones/miedo>
5. <https://www.gaceta.unam.mx/la-sorpresa-facilita-el-aprendizaje-y-la-curiosidad/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%3F,hacia%20lo%20que%20la%20caus%C3%B3>
6. <https://www.gaceta.unam.mx/la-tristeza-nos-ayuda-a-superar-las-situaciones-adversas/#:~:text=Se%20define%20como%20un%20estado,superar%20p%C3%A9rdidas%2C%20desilusiones%20o%20fracasos.>
7. <https://www.ehimarsalud.com/blog/piramide-de-maslow-de-las-necesidades-basicas-a-la-autorealizacion/#:~:text=Necesidades%20de%20Reconocimiento&text=Son%20aquellas%20que%20hacen%20que,%C3%A9xito%20son%20algunas%20de%20ellas.>