



**Mi Universidad**

**Mapa  
conceptual**

NOMBRE DEL

ALUMNO: Darling Daniel López

Domínguez

NOMBRE DEL TEMA :

**UNIDAD 2 - MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION**

PARCIAL

**SEXTO CUATRIMESTRE.**

NOMBRE DE LA MATERIA

**DESARROLLO HUMANO**

*NOMBRE DEL MAESTRO*

**CINTHIA ALVAREZ POUMIAN**

NOMBRE DE LA LICENCIATURA

**ENFERMERÍA**

CUATRIMESTRE

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**PICHUCALCO CHIAPAS**

# UNIDAD 2 - MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

## 2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

### EMOCION

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

En relación con los tipos de emociones podemos distinguir:

- 1) Personales: Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
- 2) Sociales: Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de amistad.
- 3) Espirituales y Estéticos: Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello....

### SENTIMIENTOS

Los sentimientos, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

Respecto a cómo se clasifican los sentimientos nos podemos encontrar con varias clasificaciones:

- 1) Según M. Scheller se clasifican en Sensibles, Vitales, Psíquicos o Anímicos y Espirituales.
- 2) Según Young se clasifican en Simples, Orgánicos negativos o positivos, De Actividad y De Actividades Sociales.

## 2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

### Miedo

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

- La angustia
- La preocupación
- El pánico

### Enfado

Lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

- La Rabia
- El odio
- La frustración

### Tristeza

tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).

- La soledad
- La melancolía o pena
- La Tristeza

### Alegría

Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).

- El Gozo
- La paz
- La Armonía

### Amor

Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el 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.

## 2.3 - SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello por lo que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

### Inseguridad

“Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena” 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

“Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas” El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

### Miedo a ser uno mismo

“Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas” La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar.

### Incapacidad de cambiar

“Que gane el que quiere la guerra del puebo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo” El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.

### Ansiedad

“Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas” Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.

## 2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.

La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.

Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.