



Nombre del Alumno: ARACELI LOPEZ PEREZ
Nombre del tema: UNIDAD II
Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO
Nombre del profesor: LIC. CYNTHIA ALVAREZ
PAUMIAN
Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA
Cuatrimestre: 6to CUATRIMESTRE

Manejo de sentimientos y emoción

Diferencia entre emoción y sentimiento.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria

Sentimiento se refiere tanto a un estado de ánimo como también a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo. Por tanto, el estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general

sentimiento

sensibles

significa que es más probable que sientas y experimentes cosas más profundamente que la persona promedio. Si se canaliza adecuadamente, es un rasgo de personalidad que puede conducir a una vida profunda y plena. No dejes que ser altamente sensible sea kryptonita en tu vida.

Vitales

necesario para la existencia, continuidad o bienestar de algo; indispensable; esencial : vital para una sociedad sana. Sinónimos: crítico, importante. que afecta la existencia, el bienestar, la verdad, etc., de algo: un error vital.

Simples:

Se relaciona con el desagrado, olores y sabores. Orgánicos negativos o positivos. Actividades sociales Estéticos, morales educativos.

Sentimientos básicos

Por un lado, se encuentra la postura clásica sobre la existencia de 6 emociones básicas que incluye miedo, enojo, sorpresa, alegría, tristeza y asco

miedo



El miedo es una emoción natural que se caracteriza por experimentar una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario. Es una de las pocas emociones básicas que compartimos con muchos animales.

enojo



El enojo es un estado emocional que varía en intensidad. Varía desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa. Como otras emociones, está acompañada de cambios psicológicos y biológicos

sorpresa



Básicamente, la sorpresa es la emoción que se activa cuando aparece una NOVEDAD, un acontecimiento repentino e inesperado, ya sea externo (cuando nos felicitan con un regalo) o interno/cognitivo (cuando nos acordamos de un olvido que hemos tenido).

alegría



La alegría es una emoción amistosa o una sensación de satisfacción o felicidad placer. La alegría es producida normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.

tristeza



La tristeza es una emoción humana básica y natural, caracterizada por sentimientos de desánimo, pérdida o desesperanza, que se experimenta en respuesta a situaciones de decepción, pérdida o frustración

asco



El asco es una emoción natural que se caracteriza por experimentar una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario. Es una de las pocas emociones básicas que compartimos con muchos animales.

Sentimientos que llevan a una conducta mas positivas

```
graph TD; A[Sentimientos que llevan a una conducta mas positivas] --> B[La euforia]; A --> C[La satisfacción]; A --> D[Agrado]; B --> E[El afecto]; C --> F[Amabilidad]; D --> G[El amor];
```

La euforia

puede ser normal y es solo un indicador de una enfermedad subyacente cuando los sentimientos se vuelven excesivos, en todo momento e interfieren con la vida cotidiana.

El afecto

o cariño es una "disposición o estado mental o corporal" comúnmente vinculado a un sentimiento o tipo de amor. Ha dado lugar a múltiples ramas en la filosofía y la psicología que discuten la emoción, la enfermedad, la influencia y el estado del ser

La satisfacción

es un estado de bienestar producido por una mayor o menor optimización de la retroalimentación cerebral, en donde las diferentes regiones compensan su potencial energético, dando la sensación de plenitud e inapetencia extrema.

Amabilidad

Ver, contemplar o considerar con estima o agrado especiales a alguien o algo que llaman la atención por cualidades juzgadas como extraordinarias.

Agrado

Afabilidad, modo agradable de tratar a las personas. simpatía, gracia, afecto², afabilidad, amabilidad

El amor

es un concepto universal relativo a la afinidad o armonía entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista

Referencia bibliográficas

Nuestro blog de psicología de <https://www>