



**Mi Universidad**

## **Mapa Conceptual**

*Nombre del Alumno: Denisse Velázquez Morales*

*Nombre del tema: Unidad II*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Lic. Cynthia Álvarez Poumian*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to. C*

*Pichucalco, Chiapas a 16 de Julio 2024*

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

### EMOCION

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

Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

Las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

### SENTIMIENTO EMOCION

El sentimiento es la suma de emoción y pensamiento, es decir, es el resultado de las emociones.

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.

Los sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones, y se dan después de las emociones, no hay sentimiento sin emoción. Involucran información cognitiva, generalmente subconsciente, y no se pueden medir con precisión.

Sentimiento es una representación mental de lo que sucede en tu cuerpo cuando tienes una emoción y es el subproducto de que tu cerebro percibe y asigna significado a la emoción.

# SENTIMIENTOS

Clasifican los sentimientos

¿Qué son los Sentimiento?

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.

Según M. Scheller se clasifican en:

## Sensibles:

Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones.

- Placer,
- dolor,
- etc.

## Espirituales:

La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.

## Vitales:

Pertencen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad.

- Bienestar,
- salud,
- calma,
- tensión,
- etc.

## Psíquicos o Anímicos:

Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.

Según Young se clasifican en:

## Simples:

Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.

## Orgánicos negativos o positivos:

Hambre, sed, alivio.

## De Actividad:

Aburrimiento, enojo, entusiasmo.

## De Actividades Sociales:

Estéticos, morales, educativos.

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.

# SENTIMIENTOS BASICO

Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos

Es necesario reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida.

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás.

5 sentimientos básicos:

El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

## 1ro. El Miedo:

Es un sentimiento básico el cual lo conforman:

**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:** Nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

## 2do. Enfado:

**La Rabia:** Sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

**El odio:** este es uno de los sentimientos que más nos hiera y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

**La frustración:** sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

## 3ro. La Tristeza

**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.

## 4to. Alegría:

**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.

## 5to. El Amor

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

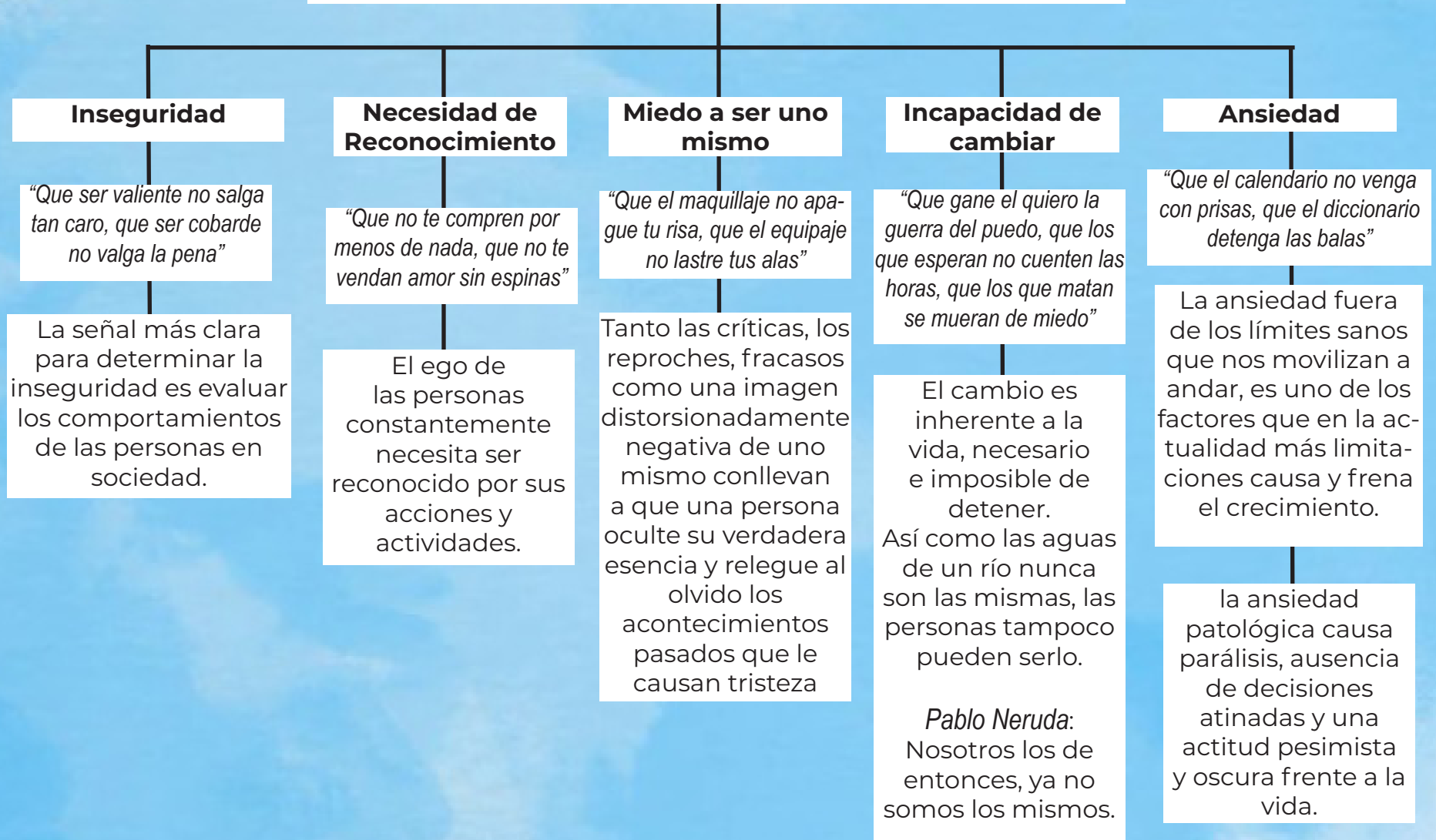
Todo amor que no viene, o es generado por **Dios**, es un amor falso.

**La dicha:** Es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

**El embeleso** nos lleva al amor porque le da significado a la vida. No olvidemos que para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren estos sentimientos básicos.

# SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

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.



# SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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.

**sentimientos llevan a una conducta más positiva:**

**Euforia:**  
Este sentimiento nos hace sentir en subidón y nuestra percepción de la vida es magnífica.

**Afecto:**  
Es una sensación placentera al conectar con alguien.

**Optimismo:**  
Percibimos la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.

**Satisfacción:**  
Una sensación de bienestar por algo que ha ocurrido.

**Admiración:**  
Cuando contemplamos a algo o alguien de forma positiva.

**Agrado:**  
Algo nos produce gusto.

**Amor:**  
Un sentimiento complejo que expresa lo mejor de nosotros mismos.

**Gratitud:**  
Sentimos agradecimiento por alguien.



## Referencia Bibliográfica

1. Nuestro Blog de Psicología . (s.f.). Obtenido de <https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/>
2. Psania. (s.f.). Obtenido de <https://www.psaniam.com/las-emociones-humanas/>
3. Psicología y Mente. (s.f.). Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-sentimientos>
4. UDS. (s.f.). Obtenido de Antología Desarrollo Humano : <file:///D:/Documents/uni/6to%20Cuatrimestre%20UDS/Desarrollo%20Humano%206C/Antologia%20Desarrollo%20Humano.pdf>