



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Alexis González González.

Nombre del tema: Manejo de Sentimientos y Emoción.

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Psic. Luisa Bethel López Sánchez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 6to.

Fecha de elaboración: Pichucalco Chiapas, a 14 de junio de 2025.

Manejo de sentimientos y emoción

Concepto

LAS EMOCIONES

CONCEPTO: Las emociones son reacciones tanto mentales como corporales que surgen ante estímulos externos o internos. Desempeñan un papel esencial en nuestra supervivencia, bienestar y capacidad de adaptación. Pueden manifestarse de manera positiva como la alegría o la felicidad, o de forma negativa, por ejemplo, el miedo o la tristeza.

TIPOS

- Personales
- Sociales
- Espirituales y estéticos

Se refiere y se centran en el yo, y su núcleo es el bienestar de individuo.

Se centran en los aspectos altruistas y bondadoso de la naturaleza humana.

Se basan en las necesidades mas elevadas y dependen del grado de educación.

CLASIFICACIÓN

- Las emociones primarias o innatas
- Las emociones secundarias

Las emociones primarias o innatas aparecen desde el nacimiento y forman parte del proceso adaptativo de las personas.

Las emociones secundarias son sentimientos complejos que resultan de la combinación o mezcla de las emociones básicas o primarias.

LOS SENTIMIENTOS

CONCEPTO

Los sentimientos están estrechamente relacionados con las emociones, pero mientras que las emociones son respuestas fisiológicas y psicológicas automáticas a determinados estímulos, los sentimientos son las experiencias subjetivas y conscientes de esas emociones.

sentimientos básicos

- Miedo: Anticipación de una amenaza o peligro(real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber que está ocurriendo.
- Aversión: Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante nos produce rechazo y solemos alejarnos.
- Ira: Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.
- Alegría: Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna misión.
- Tristeza: Pena, soledad, permisión ante la perdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

CLASIFICACIÓN SEGÚN SUS AUTORES

- Según M. Scheller
- Según Young

- **Sensibles:** se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son más próximos a las emociones, (placer, dolor).
- **Vitales:** pertenecen al organismo como una todo y como centro vital.
- **Psíquicos o Anímicos:** son partes integrantes del Yo, por lo que son internacionales y relevantes del valor del Yo.
- **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 sus manifestaciones.
- **Simples:** se clasifican con el agrado, el desagrado olores y sabores.
- **organismo negativos o positivos:** hambre, sed, alivio.
- **De actividad:** aburrimiento, enojo, entusiasmo.
- **De actividades sociales:** estéticos, morales, educativos.

Diferencia entre emoción y sentimiento

EMOCIÓN

- Definición:** Reacción psicofisiológica inmediata ante un estímulo interno o externo.
- Duración:** Breve e intensa.

- Origen:** Instintivo, más relacionado con el sistema límbico del cerebro.
- Ejemplos:** Miedo al ver una serpiente, alegría al recibir una buena noticia.
- Características:** Automática, difícil de controlar.

LOS SENTIMIENTOS

- Definición:** Es la interpretación consciente y subjetiva de una o varias emociones.
- Duración:** Prolongada en el tiempo.

- Origen:** Resultado del análisis racional de la emoción.
- Ejemplos:** Amor, rencor, tristeza prolongada.
- Características:** Requiere reflexión, influido por la experiencia y los pensamientos.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

CONCEPTO

Son estados emocionales negativos que, cuando se mantienen de forma persistente o intensa, interfieren con el crecimiento personal, social y emocional del individuo. Estos sentimientos impiden el logro de metas, deterioran las relaciones interpersonales y afectan la autoestima, la toma de decisiones y el bienestar general.

- 1. Inseguridad:** Es la **falta de confianza** en uno mismo, en las propias capacidades o decisiones. Puede generar dudas constantes, miedo al juicio de los demás y dependencia emocional.
- 2. Necesidad de reconocimiento:** Es el **deseo de ser valorado, aceptado o admirado** por los demás. Surge de la búsqueda de aprobación externa para reforzar la autoestima y el sentido de pertenencia.

- 3. Miedo a ser uno mismo:** Es el **temor a mostrarse auténtico**, por miedo al rechazo, a no ser aceptado o a perder vínculos. Lleva a ocultar pensamientos, sentimientos o comportamientos genuinos.
- 4. Incapacidad de cambiar:** Es la **creencia o sensación de que no se puede modificar** una conducta, pensamiento o situación personal, incluso si se desea. Suele estar vinculada al miedo, a patrones aprendidos o a baja autoestima.
- 5. Ansiedad:** Es una **respuesta emocional de anticipación al peligro** o amenaza, real o imaginaria. Se manifiesta con nerviosismo, tensión, preocupación excesiva y síntomas físicos como palpitaciones o sudoración.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://www.agps-psicologosmadrid.com/ansiedad/que-son-las-emociones/>.
2. <https://www.cun.es/diccionariomedico/terminos/sentimiento#:~:text=Los%20sentimientos%20est%C3%A1n%20estrechamente%20relacionados,y%20conscientes%20de%20esas%20emociones>.
3. <https://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/emociones-primarias-y-secundarias/>.
4. <https://blog.aegon.es/salud-mental/inseguridad-emocional/>.
5. <https://ieeducacion.com/diferenciaentreemocionysentimiento/#:~:text=La%20emoci%C3%B3n%20aparece%20de%20forma,respuesta%20a%20una%20situaci%C3%B3n%20concreta>.