CUADRO SINÓPTICO

Nombre de la alumna: Alondra Janeth Pérez Gutiérrez

Nombre del tema: UNIDAD II: Manejo De Sentimientos Y Emociones.

Parcial: 2°

Nombre de la materia: Desarrollo Humano.

Nombre de la maestra: Psic. Luisa Bethel López Sánchez.

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco Chiapas a 13 de Junio del 2025

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

CONCEPTO
- EMOCIÓN
- SENTIMIENTO

LAS EMOCIONES

CONCEPTO

Son reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales que experimentamos en respuesta a estímulos internos o externos.

CLASIFICACIÓN

- **Las emociones primarias o innatas:** Aparecen desde el nacimiento y forman parte del proceso adaptativo de las personas. Se identifican gracias a las **expresiones faciales** que se pueden ver en los recién nacidos
- **Las emociones secundarias:** Aparecen como consecuencia de la socialización tras las emociones básicas. Se nutren de las experiencias basándonos en lo aprendido a lo largo de la vida.

LOS SENTIMIENTOS

CONCEPTO

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

SENTIMIENTOS BÁSICOS

- **Miedo:** Es una emoción natural que se caracteriza por experimentar una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario.
- **Sorpresa:** Es una emoción o reacción provocada por algo inesperado, nuevo o extraño.
- **Aversión:** Aversión es un rechazo o repugnancia hacia algo a alguien.
- **Ira:** Es una emoción compuesta por un conjunto de sentimientos negativos, que puede conllevar actos de violencia.
- **Alegría:** Es una emoción positiva que experimentamos cuando algo nos produce placer, satisfacción o júbilo.
- **Tristeza:** es una emoción humana natural que se caracteriza por un estado de ánimo bajo, desánimo y sensación de pérdida o dolor.

CLASIFICACIÓN SEGÚN SUS AUTORES

Según M. Scheller

- **Sensibles:** Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones.
- **Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital.
- **Psíquicos o Anímicos:** Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores 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 estas manifestaciones.

Según Young

- **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.

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

- **Origen y duración** — Las emociones son reacciones automáticas y breves, mientras que los sentimientos son interpretaciones conscientes y duraderas.
- **Nivel de conciencia** — Las emociones nacen involuntariamente, pero los sentimientos precisan de una reflexión y son moldeables en función de las experiencias.
- **Influencia en el comportamiento** — Las emociones pueden tener influencia en las decisiones instantáneas, pero los sentimientos influyen en nuestra actitud en el largo plazo y en ciertos casos determinan la visión del mundo e incluso de nosotros mismos.

EJEMPLO

EMOCIÓN

MIEDO: Una mujer que camina a mitad de la noche por una calle oscura en un barrio peligroso.

SENTIMIENTO

COMPASIÓN: Un amigo que se siente mal por otro que ha perdido a su pareja.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

CONCEPTO

Son aquellos que impiden el crecimiento personal, las relaciones interpersonales saludables y el cumplimiento de metas.

- **Inseguridad: Se puede entender de diversas formas, desde la percepción de riesgo de sufrir un delito hasta la falta de confianza en uno mismo.**
- **Necesidad de Reconocimiento: Se refiere a la sensación humana de querer ser notado, aceptado y apreciado por los demás.**
- **Miedo a ser uno mismo: Es una sensación de miedo y rechazo hacia sí mismo, que puede incluir un miedo a la soledad, la autocrítica excesiva o el miedo a ser percibido negativamente por otros.**
- **Incapacidad de cambiar: Se refiere a la dificultad o resistencia que una persona puede tener para realizar cambios en su vida, ya sea en sus hábitos, comportamientos, creencias o circunstancias.**
- **Ansiedad: Es una emoción natural y humana que se produce como respuesta a situaciones de estrés o amenazas, tanto reales como percibidas.**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

https://ieeducacion.com/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/

https://gabinetedepsicologiamalaga.com/diferencia-emociones-sentimientos/

https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-emociones-sentimientos

https://www.esneca.lat/blog/clasificacion-de-emociones/

https://www.terapify.com/blog/emociones-basicas-que-son-y-por-que-son-importantes/

https://www.gaceta.unam.mx/el-miedo-una-alarma-mental-para-proteger-la-integridad/

https://www.significados.com/aversion/

https://www.significados.com/ira/

https://www.ejemplos.co/tipos-de-emociones/

https://www.ejemplos.co/tipos-de-sentimientos/

https://www.almendron.com/tribuna/los-cinco-sentimientos-basicos/

https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/05/YdrHqCDyUbmjIbx0WDTp-DESARROLLO_HUMANO.pdf