Nombre del Alumno: *Juan Manuel Jiménez Alvarez.*

Nombre del tema: *Manejo de sentimientos y emociones.*

Nombre de la Materia: *Desarrollo humano.*

Nombre del profesor: *Luisa Bethel López Sánchez.*

Nombre de la Licenciatura: *Enfermería.*

Cuatrimestre: *6°*

Parcial: *2°*

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

CONCEPTO DE:
- **EMOCIÓN**
- **SENTIMIENTO**

EMOCIONES:

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

CLASIFICACIÓN:

- **Emociones primarias (básicas o innatas):** Son universales, automáticas y aparecen desde la infancia.
  - **EJEMPLO EMOCIÓN PRIMARIA**
    - Alegría
    - Tristeza
    - Miedo
    - Ira (enfado)
    - Sorpresa
    - Asco
- **Emociones secundarias (complejas o aprendidas):** Surgen con el desarrollo, influidas por el entorno social y cultural.
  - **EJEMPLO EMOCIÓN SECUNDARIA**
    - Vergüenza
    - Culpa
    - Orgullo
    - Celos
    - Gratitud
    - Envidia

SENTIMIENTOS:

- **DEFINICIÓN:** Los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.
  - **CLASIFICACIÓN SENTIMIENTOS BÁSICOS**
    - **CLASIFICACIÓN DE AUTORES**
      - **1. AITOR M.CHEALLER:**
        - **Sensibles:** Se relacionan con el cuerpo y las sensaciones físicas (placer, dolor).
        - **Vitales:** Expresan el estado general del cuerpo o la energía vital
        - **Psíquicos o anímicos:** Son sentimientos personales e intencionales, ligados al yo
        - **Espirituales:** Se vinculan con valores superiores, éticos o estéticos
      - **2. AUTOR YOUNG:**
        - **Simples:** Son emociones básicas y directas.
        - **Orgánicos positivos o negativos:** Relacionados con el cuerpo y el bienestar físico.
        - **De actividad:** Surgen durante la acción o esfuerzo.
        - **De actividad social:** Nacen en la relación con otros.
- **SENTIMIENTOS BÁSICOS:** Los sentimientos básicos son experiencias emocionales fundamentales que surgen de las emociones primarias. Son más duraderos y conscientes que las emociones.
  - **SENTIMIENTOS BÁSICOS**
    - **Amor:** Afecto profundo hacia alguien o algo.
    - **Alegría:** Sensación de bienestar o satisfacción.
    - **Tristeza:** Dolor emocional por pérdida o desilusión.
    - **Miedo:** Alarma ante un peligro real o imaginado.
    - **Ira (enojo):** Reacción ante algo injusto o molesto.
    - **Sorpresa:** Impacto breve ante algo inesperado.

EMOCIÓN Y SENTIMIENTO (DIFERENCIA)

- 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.
  - **EJEMPLO**
    - **Odio Ejemplo**: Rechazas profundamente a alguien que te ha hecho mucho daño..
    - **Soledad Ejemplo:** Te sientes solo cuando estás rodeado de gente, pero nadie te entiende.
- Las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.
  - **EJEMPLO**
    - **Amor Ejemplo:** Sentir afecto profundo al abrazar a tu familia o pareja.
    - **Vergüenza ejemplo:** Ruborizarte al cometer un error frente a otros.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Son estados emocionales negativos que interfieren con el bienestar, limitan el potencial de la persona y afectan el aprender y avanzar en la vida.

¿CUÁLES SON LOS SENTIMIENTOS QUE AFECTAN AL DESARROLLO HUMANO?

1. **Inseguridad:** Duda constante de uno mismo que genera miedo al rechazo o al fracaso.
2. **Necesidad de reconocimiento:** Deseo excesivo de aprobación externa para sentirse valioso.
3. **Miedo a ser uno mismo:** Temor a mostrarse auténtico por miedo a no ser aceptado.
4. **Incapacidad de cambiar:** Resistencia interna que impide adaptarse o mejorar.
5. **Ansiedad:** Estado de preocupación o tensión constante ante lo que podría pasar

EJEMPLOS

1. **Inseguridad:**
   - **Ejemplo:** No participar en clase por miedo a equivocarte y que se burlen de ti.
2. **Necesidad de reconocimiento:**
   - **Ejemplo:** Hacer cosas solo para recibir elogios o likes en redes sociales.
3. **Miedo a ser uno mismo:**
   - **Ejemplo:** Ocultar tus gustos o forma de pensar para encajar en un grupo.
4. **Incapacidad de cambiar:**
   - **Ejemplo:** Querer dejar un mal hábito, pero rendirte siempre por creer que “no puedes”.
5. **Ansiedad:**
   - **Ejemplo:** Sentir palpitaciones y preocupación excesiva antes de un examen, aunque hayas estudiado.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFIAS

- Antología universidad del sureste.
- Diapositiva presentada en el aula.