



CUADRO SINÓPTICO

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones

Parcial: 2do parcial

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco, Chiapas; 15 de junio del 2025.

MANEJO DE SENTIMIENTO Y EMOCIONES

EMOCIÓN

Es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.

CARACTERÍSTICAS

- Son propias del ser humano.
- Todas son validas.
- No podemos desconectarlas o evitarlas.
- Se puede aprender a manejarse con los estados de animo.

EJEMPLO

- Miedo.
- Sorpresa.
- Aversión.
- Ira.
- Alegría.
- Tristeza.

SENTIMIENTO

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

CARACTERÍSTICAS

Son conscientes, objetos mentales como aquellos que se desencadenaron de la emoción.
Estado de animo impregnados por formas superiores de placer y dolor.

M. SCHELLER

- Sensibles.
- Vitales.
- Psíquicos o ánimos.
- Espirituales

YOUNG

- Simples.
- Orgánicos negativos o positivos.
- Actividad.
- Actividades sociales

DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Las emociones son respuestas producidas por el cerebro cuando se detecta un estímulo

CARACTERÍSTICA

- Intensas.
- Transitorias.
- Respuesta inmediata.

SENTIMIENTO

Los sentimientos son la respuesta de una emoción, es algo que podemos pensar, algo duradero.

CARACTERÍSTICA

- Atenuados.
- Estables.
- Procesamiento consciente.

SENTIMIENTOS BÁSICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: Miedo, enfado, tristeza, alegría y el amor.

MIEDO

- Angustia.
- Preocupación.
- Pánico.

ENFADO

- Rabia.
- Odio.
- Frustración.

TRISTEZA

- Soledad.
- Melancolía.

ALEGRÍA

- Gozo.
- Paz.
- Armonía.

AMOR

- Dios.
- Dicha.
- Embeleso.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La actividad psíquica determina el estado de animo y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

INSEGURIDAD

Terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad se interpone en la correcta toma de decisiones.

INSEGURIDAD

Es en los primeros años de vida de un ser humano donde se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

MIEDO A SER UNO MISMO

Las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Los pensamientos como: no puedo cambiar, yo soy así, no tengo la capacidad, no me criaron para esto,, no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

ANSIEDAD

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE [UDS], (2025) ANTOLOGÍA DE DESARROLLO HUMANO.

OBTENIDA DE:

https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/05/YdrHqCDyUb_mjlbx0WDTp-DESARROLLO_HUMANO.pdf