TEMA: MANEJO DE SENTIMIETOS Y EMOCIONES
MATERIA: DESARROLLO HUMANO
DOCENTE: LUISA BETHEL LÓPEZ SÁNCHEZ
ALUMNA: KARLA GPE. MÉRITO GÓMEZ
LICENCIATURA: ENFERMERÍA
CUATRIMESTRES: 6°
PARCIAL: II
MODALIDAD: ESCOLARIZADO

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

EMOCIONES

Las emociones son reacciones automáticas que surgen en nuestro cuerpo, cuando enfrentamos una situación inesperada, como un peligro, amenaza o algo que nos desequilibra.

CLASIFICACIÓN

Emociones secundarias: Son aprendidas, surgen de la combinación e interpretación de las primarias, y están influenciadas por factores sociales y culturales

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Ira
- sorpresa
- Asco

Emociones primarias: Son universales, innatas y automáticas. Ayudan a la supervivencia y adaptación.

- orgullo
- Vergüenza
- Culpa
- Amor
- Desprecio
- Ansiedad

SENTIMIENTOS

- Los sentimientos en cambio son el resultado de reflexionar sobre esas emociones, a diferencia de las emociones los sentimientos pueden durar más tiempo
- Los sentimientos básicos son aquellas experiencias fundamentales que todas las personas pueden mencionar y experimentar independientemente de su cultura o entorno.

CLASIFICION SEGÚN AUTORES

AUTOR M.. SCHELLER

- Sensibles: Se sienten en el cuerpo, como el placer o el dolor físico.
- Vitales: Reflejan el estado de salud o energía, como el agotamiento o la fuerza.
- Psíquicos o anímicos: Son personales e internos, como la alegría o la tristeza.
- Espirituales: Vinculados a valores profundos, como el amor, la verdad o la justicia.

AUTOR YOUNG

- Simples: Emociones básicas como alegría, tristeza o miedo.
- Orgánicos (positivos o negativos): Relacionados con el cuerpo, como bienestar o malestar físico.
- De actividad: Asociados al esfuerzo o rendimiento, como el cansancio, la energía o el entusiasmo.
- De actividad social: Surgen en la convivencia con otros, como la vergüenza, orgullo, amor o celos.

SENTIMIENTOS BASICOS

- Miedo: Emoción que nos protege ante un peligro real o imaginario.
- Enfado: Reacción ante lo injusto o frustrante; impulsa a defendernos.
- Tristeza: Surge por pérdidas o dolor; invita a reflexionar y buscar apoyo.
- Alegría: Aparece ante el bienestar o éxito; motiva a compartir y repetir lo positivo.
- Amor: Emoción profunda de afecto y conexión; impulsa a cuidar y acompañar.

DIFERENCIA DE SENTIMIENTO Y EMOCIÓN

- Sentimiento: Es más duradero y reflexivo; surge de interpretar una emoción (ej. amor, tristeza profunda).
- Emoción: Reacción inmediata, intensa y breve ante un estímulo (ej. miedo, alegría).

EJEMPLO

- AMOR: Una madre que cuida a su hijo enfermo por cariño y dedicación.

EJEMPLO

- INSEGURIDAD Sentirse inseguro al comenzar un nuevo trabajo o enfrenta situaciones desconocidas.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO

Son emociones negativas persistentes que limitan el crecimiento personal, afectan la autoestima y dificultan las relaciones y el logro de metas.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN

- Inseguridad: Falta de confianza en uno mismo que impide tomar decisiones o actuar con libertad.
- Necesidad de reconocimiento: Deseo constante de aprobación externa para sentirse valioso.
- Miedo a ser uno mismo: Temor a mostrarse auténtico por miedo al rechazo o juicio.
- Incapacidad de cambiar: Resistencia interna que impide adaptarse o mejorar.
- Ansiedad: Estado de preocupación o tensión constante ante situaciones reales o imaginarias.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- https://concepto.de/emocion/
- ANTOLOGIA UNIVERSIDAD DEL SURESTE
- DISPOSITIVAS PRESENTADAS EN EL AULA