



**Nombre del alumno: Marvin  
Alejandro Palomeque Cornelio**  
**Tema: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.**  
**1er.Parcial.**  
**Docente: Lic. Luisa Bethel López  
Sánchez.**  
**Materia: Desarrollo Humano.**  
**Licenciatura en Enfermería.**  
**6to Cuatrimestre**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## EMOCIÓN

Son 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.
- No podemos desconectarlas o evitarlas.
- Todas son válidas.
- Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.

### TIPOS:

- MIEDO.
- SORPRESA.
- AVERSIÓN.
- IRA.
- ALEGRÍA.
- TRISTEZA.

## SENTIMIENTOS:

Son estados de ánimos cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor.

### M. Scheller.

- SENCIBLES.
- VITALES.
- PSICOS O ANIMICOS.
- ESPIRITUALES.

### Young.

- SIMPLES.
- ORGANICOS NEGATIVOS O POSITIVOS.
- DE ACTIVIDAD.
- DE ACTIVIDADES SOCIALES.

### EMOCIÓN.

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

- INTENSAS.
- TRANSITORIAS
- RESPUESTA INMEDIATA.

### SENTIMIENTO.

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

- ATENUADOS.
- ESTABLES.
- PROCESAMIENTO CONSCIENTE.

## SENTIMIENTOS BASICOS

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.

Elizabeth Kubler-Ross

### MIEDO

- ANGSTIA
- PREOCUPACIÓN
- PÁNICO

### ENFADO

- RABIA
- ODDIO
- FRUSTRACIÓN

### TRISTEZA

- SOLEDAD
- MELANCOLIA

### ALEGRÍA

- GOZO
- PAZ
- ARMONÍA

### AMOR

- DIOS
- DIOHA
- EMBELESO

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello por lo que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

- INSEGURIDAD.
- NECESIDAD DEL RECONOCIMIENTO.
- MIEDO ASER UNO MISMO.
- INCAPACIDAD DE CAMBIAR.
- ANSIEDAD.