

**Nombre de alumno: Samuel Alfredo
Leon Resendiz**

**Nombre del profesor: YANETH
FABIOLA SOLORIZANO**

**Nombre del trabajo: Mapa
Conceptual**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: DESARROLLO HUMANO.

Grado: 6to. cuatrimestre

Grupo: virtual

UNIDAD II MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Emoción.
Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes

Sentimientos.

Cuando tratamos de educar, estamos tratando de instaurar nuevas conductas o habilidades que permitan al individuo desenvolverse más fácilmente en su entorno, adaptarse y por tanto tener una vida plena. Con frecuencia encontramos conductas que impiden, dificultan o alteran el desarrollo de estas conductas adaptativas, lo que deriva en un gran número de problemas

El concepto de emoción.

- Pinillos: Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática. - Las vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas, siendo la reacción afectiva correspondiente al tono emocional de las sensaciones. - Darwin: Mecanismos innatos de adaptación al entorno. Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones. A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento.

2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

. Y este aprendizaje nos llevará a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean. Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Porque ¡cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad!, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: Eldecisión final de actuar o no. Elegimos.

La Tristeza, cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio. El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía). El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia. La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos. juzgar la normalidad o anormalidad, la adaptación o no de los individuos en un entorno social, cultural y laboral específico.

Incapacidad de cambiar

“Que gane el que quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo” El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio. Al menos una vez al mes habrá que comulgarse en la iglesia o leer la torá en el shill, y entonces se supone que el ciclo de todo ser humano estará completo

Inseguridad

“Que ser valiente no salga tan caro que ser cobarde no valga la pena” Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

Necesidad de Reconocimiento

“Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas” El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otros

Miedo a ser uno mismo

“Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas” La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor

Ansiedad

Nota en el punto numero 2.3 al explicar los sentimientos usan la canción del canta autor joaquin sabina y chabela Vargas titulada noche de bodas