

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**ALUMNA: MARCIA SOFÍA
HERNÁNDEZ MORALES**

**DRA.: LUZ ELENA CERVANTES
MONROY**

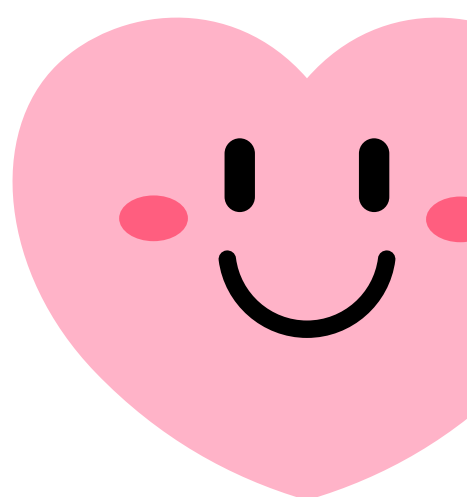
**ASIGNATURA: DESARROLLO
HUMANO**

**TIPO DE TRABAJO: SUPER
NOTA**

UNIDAD II

**LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ,
CHIAPAS.**

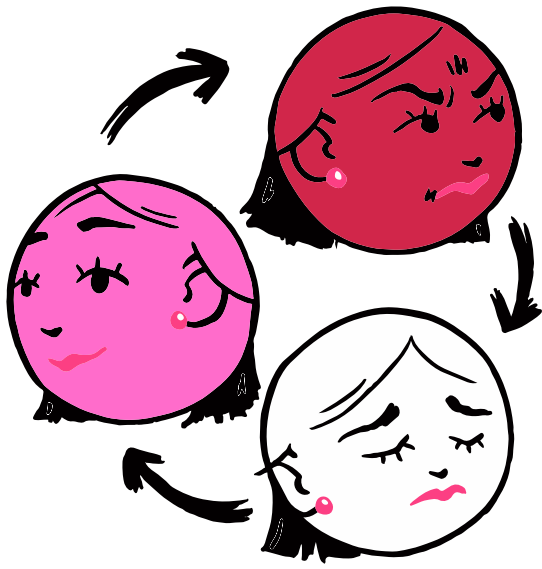


Manejo de SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

1

Emociones

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



2

Respuestas

Son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente.

3

Respuestas

Proviene tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).



4

Emoción según Pinillos

Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.



5

Emoción según Darwin

Mecanismos innatos de adaptación al entorno.



Manejo de SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

6

Sentimientos

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



7

Sentimientos

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.



8

Sensación y sentimiento

Son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.



9

Clasificación de los sentimientos

Sensibles, Vitales, Espirituales, Simples, Psíquicos o Anímicos, Orgánicos Negativos o Positivos, De actividad, De actividades sociales.

10

Sentimientos y Emociones

Conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones.



Manejo de SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

11

Sentimientos y 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.



12

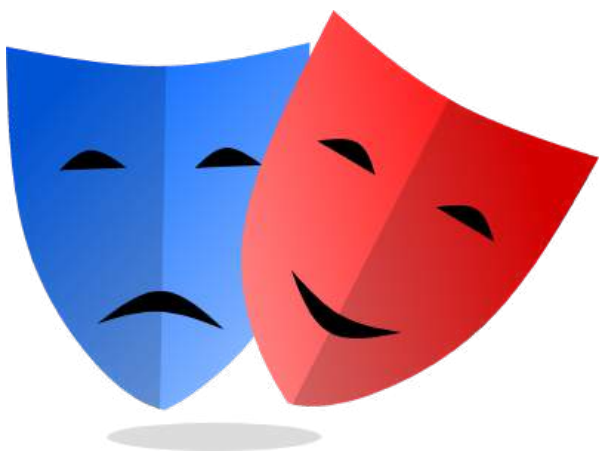
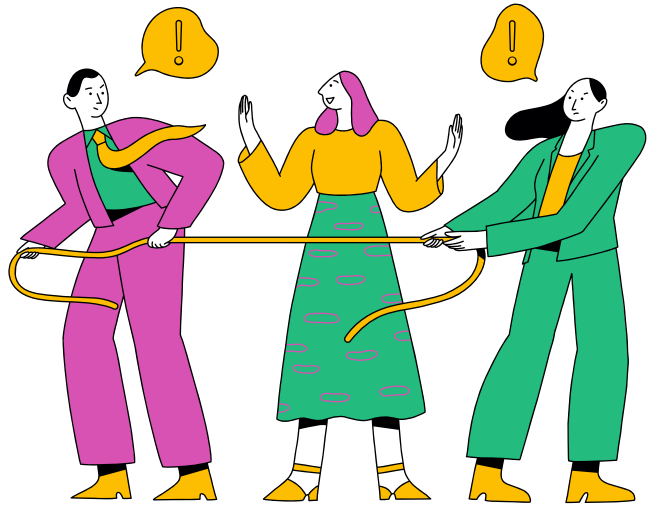
Enfrentar conflictos

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones.

13

Enfrentar conflictos

Eso será necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida.



14

Manifestaciones emocionales

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

15

Miedo

Lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).



Manejo de SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

16

Angustia

Es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.



17

Pánico

Es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.



18

Preocupación

nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.



19

Enfado

lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).



20

Tristeza

El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).

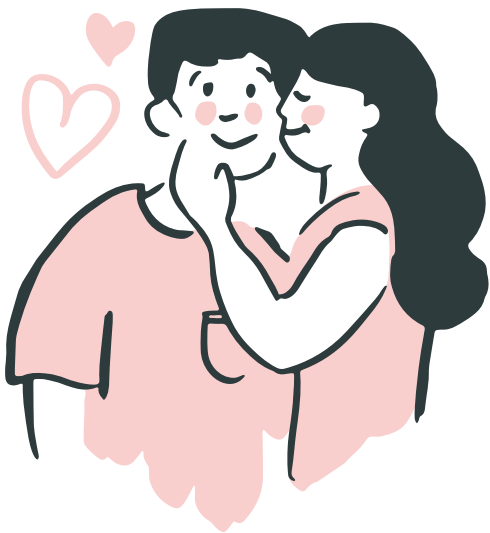


Manejo de SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

21

Alegria

Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).



22

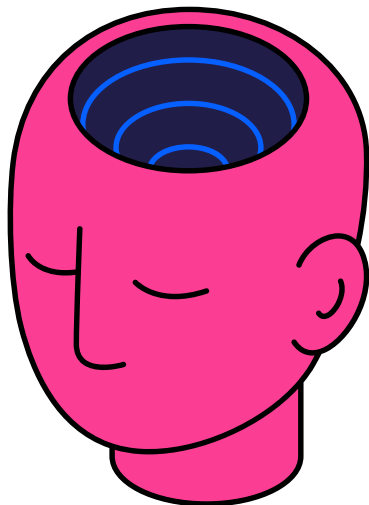
Amor

Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.

23

Actividad psíquica

Determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.



24

Inseguridad

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.



25

Comportamientos de la inseguridad

Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

Manejo de SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

26

Ego

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



27

Error del reconocimiento

Impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.



28

Miedo a ser uno mismo

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.



29

Incapacidad de cambiar

Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de “El oscuro de Efeso”, pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación.

30

Cambio

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener.



Manejo de SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

31

Ansiedad

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.



32

Ansiedad

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.

33

Fobia social

El trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.



34

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.

35

Sonrisa Duchenne

Las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.



BIBLIOGRAFÍA

- **Universidad del Sureste. 2025. Antología de Desarrollo Humano. PDF.**
<https://plataformaeducativa.uds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/28856054a420302be6b7bc4bd603c7ec-LC-606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>

