



Nombre de alumnos: Margarita flores cruz

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre del trabajo: Sentimiento y Emoción

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to

Grupo: Único

PASIÓN POR EDUCAR

Pichucalco, Chiapas a 5 de junio 2020.

EMOCIONES

Una emoción es un sentimiento que surge cuando la persona reacciona de manera subjetiva al ambiente, generando así un estado afectivo que va acompañado de cambios físicos puesto que las emociones pueden causar reacciones fisiológicas.

- Los niños son capaces de detectar emociones positivas o negativas desde los primeros meses de vida, los niños/as muy pequeñas manifiestan empatía respecto a las emociones de otros, que se pueden detectar en edades tempranas, de uno a tres años.

EMOCION EN ADULTOS

Permite que nuestro cuerpo reaccione frente a los peligros optimizando nuestros recursos y preparándose para huir del peligro o luchar contra él, de ahí que se llame respuesta de lucha o huida

El hambre es la emoción más fuerte que puede tener el ser humano, puede hacer que olvides de amar, de odiar, de temer, cualquier cosa seria capaz de que te humillaran con tal de saciarlo. El hambre te quita el sueño, hace que tu cerebro se concentre única y exclusivamente en encontrar la solución para esa sensación

- Emociones primarias o básicas: Aquellas más elementales y vinculadas con respuestas inmediatas a un estímulo, como pueden ser la tristeza, la felicidad, la sorpresa, el asco, el miedo y la ira.

- Emociones secundarias: Aquellas más elaboradas y que surgen a partir de las emociones básicas, como pueden ser la alegría o la satisfacción, más cercanas a sentimientos en la medida en que gozan de una mayor elaboración psíquica.

Principales emociones: Sorpresa, asco, miedo, felicidad, tristeza y enfado

EMOCION EN NIÑOS/AS

Los niños no expresan de la misma forma que los adultos, por lo que, en ocasiones, se nos puede dificultar entender que es lo que le pasa a nuestros hijos

Los niños expresan sus emociones a través de su conducta, mal humor, aumento de violencia, trastornos del sueño, aumento de miedo, pero es conveniente que desde pequeños aprendan a reconocer sus emociones, los acontecimientos que las provocan y cómo manejarlas

3-4 años los niños son capaces de ocultar sus emociones en determinadas situaciones.

5-6 años, los niños comprenden realmente la diferencia entre una emoción real y una emoción expresada.

S E N T I M I E N T O S

Un sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan y estas pueden ser alegres y felices o dolorosas y triste, el sentimiento surge como resultado de una emoción que permiten que el sujeto sea consciente de su estado anímico

Sentimientos positivos

Los sentimientos positivos son sentimientos agradables que producen una percepción de bienestar en la persona y comportan sensaciones de agrado

Los sentimientos positivos contrarrestan a las negativas, pero también tienen otros beneficios importantes, en lugar de estrechar nuestra mente como lo hacen los sentimientos negativos, los sentimientos positivos afectan a nuestro cerebro y aumentan nuestra conciencia, atención y memoria

Los tipos de sentimientos:

Amor, fe, felicidad, valentía, euforia, entusiasmo, alegría, optimismo, satisfacción, agrado, tranquilidad, serenidad, sosiego, gratitud, respeto, lealtad, fidelidad, solidaridad, altruismo, esperanza, comprensión, ilusión, empatía, caridad, goce, solidaridad, amistad, respeto, admiración, autonomía, fuerza.

Sentimientos negativos

Los sentimientos negativos de las personas han de ser reconocidos con el fin de que no consigan instalarse en nuestra percepción general del entorno y poder frenar, así, el daño anímico y físico que pueden llegar a causarnos, sentirse ante una situación determinada es algo que ocurre a diario

Los sentimientos negativos son nuestra defensa en contra de amenazas externas y nos ayuda a enfrentarlas, El miedo es una señal de defensa ante un peligro, la tristeza es una respuesta adaptativa ante una pérdida y el enojo surge cuando nos ataca o invade

Tristeza, en fado, odio, indignación, venganza, impaciencia, celos, envidia, culpa, vergüenza, la frustración,