



**Nombre del alumno: Luis Ángel
Mendoza Chable**

**Nombre del profesor: Ana Silvia
Lázaro Valencia**

Materia: desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo: sentimientos y
emociones**

Licenciatura: Psicología

Villahermosa, Tabasco. Julio del 2020

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Diferencia entre emoción y sentimiento

Emoción: respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física y conductual.

Sentimiento: es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional

Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico

una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo

Sentimientos básicos

Emociones primarias: Cumplen una función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo

Por consenso, la expresión de las emociones entre los animales y el hombre (Darwin, 1873) se consideran: Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Son sentimientos que obstaculizan el proceso de crecimiento y realización

Inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad, la angustia, la envidia, el miedo constante, la ira.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar, tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad

Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, temor y amor.