



Universidad Del Sureste, San Cristóbal De Las Casas, Chiapas

Contaduría Publica

Desarrollo Humano

SENTIMIENTOS, EMOCIONES

Luis Cresencio Molina Díaz

Chiapa de Corzo, Chiapas

8 de julio del 2020

Sentimientos y emociones

Emoción

Una emoción es una reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo.

Emociones básicas

- Tristeza
- Alegría
- Enfadado
- miedo

Sentimiento

Un sentimiento es la suma de una emoción y un pensamiento.

Sentimientos básicos

- Ira
- Sorpresas
- Asco
- vergüenza

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Diferencia de sentimiento y emoción

Sentimientos

- Son el resultado de vivencias y las experiencias.
- Son estados afectivos más duraderos y más intensos.
- Es el resultado de las emociones que tenemos.

Emociones

- Son procesos fisiológicos, instintivos e involuntarios.
- Sirven para la supervivencia.
- Facilitan el aprendizaje.
- No se procesan.

Sentimientos básicos

Ira: son sentimientos negativos, que puede conllevar a actos de violencia.

Sorpresa: es una reacción causada por algo novedoso, imprevisto, casual o desconocido.

Asco: se genera cuando algo no nos gusta.

Vergüenza: cuando valoramos nuestras acciones como negativas, esto es que estamos haciendo algo mal

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- Envidia: estado mental en el cual existe dolor o desdicha por no poseer uno mismo lo que tiene el otro.
- Angustia: la forma en que razona, siente o actúa, y puede hacer más difícil.
- Ansiedad: es una emoción común y normal de las personas frente a situaciones estresantes y de incertidumbre y la emoción cumple una función útil.
- Inseguridad: la existencia de un peligro o de un riesgo.
- Necesidad de reconocimiento: El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- Resiliencia: es la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.
- Emociones positivas: **mociones que se relacionan con sentimientos agradables, que entienden la situación como beneficiosa**

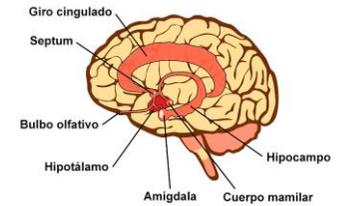
- Alegría
- Gratitude
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Sistema límbico

El sistema límbico está implicado en numerosas funciones, como la génesis de las emociones, la motivación, la memoria a largo plazo,

SISTEMA LÍMBICO



Bibliografía

<https://grullapsicologiaynutricion.com/blog/que-son-las-emociones#:~:text=Las%20emociones%20b%C3%A1sicas%20son%3A%20rabia,que%20son%20tradicionalmente%20emociones%20secundarias.>

https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_l%C3%ADmbico#:~:text=Est%C3%A1%20formado%20por%20partes%20del,y%20el%20sistema%20nervioso%20perif%C3%A9rico.