



Nombre del alumno: Yesenia Samayoa Hidalgo

Nombre del profesor: María del Carmen Briones

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6º Cuatrimestre

Grupo: "A"

FONTERA COMALAPA CHIAPAS 23 DE MAYO

INTRODUCCION

Los sentimientos y las emociones son cambios de ánimo que lo produce las mismas personas entre las emociones primarias que encontramos es el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa entre otros y lo diferencia con los sentimientos son menos intensos y duraderos tienen menor expresión corporal se generan paulatinamente causas propias que se entiende que es parte de la persona también entendemos que ahí sentimientos que obstaculizan que es la inseguridad, ser uno mismo, y etc. Que podemos ver en la persona.

Este ensayo lo realice con el propósito a que podamos diferenciar entre sentimientos y emociones con los siguientes temas: Diferencia entre emoción y sentimiento, Sentimientos básicos, Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano, Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Hablaremos sobre la diferencia que se encuentra en las emociones y sentimientos puedo definir que las emociones son cambios de ánimo y la actitud las emociones básicas es la alegría, tristeza, ira, miedo son intensas y no duraderas, con expresión corporal es súbitamente que entendemos que puede ser rápidamente, causas exteriores o propias, (Denzin, (2009 [1984]) Afirma:

La emoción como una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada a realidad de un mundo

constituido por la experiencia emocional. Ya que podemos diferenciar los sentimientos posicionamientos afectivos son relativos a una descripción compleja comparados con las emociones son menos intensos y duraderos tienen menor expresión corporal se generan paulatinamente causas propias que se entiende que es parte de la persona la mejor descripción de los sentimientos lo realiza uno mismo las emociones y los sentimientos se dan en una reacción emocional, encontramos los tres tipos de cerebro en el sistema límbico está relacionada con las emociones memoria, atención, alimentación y comportamiento sexual el alma acompañada de placer Aristóteles fue el que desarrollo una de estas teorías, en la neocórtex que es el circuito más inteligente que está centrada en la zona externa del cerebro y es el control de los estados emocionales, en el reptiliano es el tronco del encéfalo y el cerebelo que controla el comportamiento y el pensamiento instintivo. Los sentimientos básicos ya que como niños y adultos podemos tener entre ellas encontramos las emociones primarias que es el miedo, es una reacción física que sudamos que desencadenamos en un peligro real, sorpresa, es cuando aparece algo nuevo o inesperado y no sabemos que sentir el cuerpo se detiene, asco, un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable, ,rabia o ira, es un cambio ya sea para bien o mal si sentimos miedo nuestro impulso será huir o atacar, tristeza, provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla, alegría, es los regalos que nos abre con la vida ya que el estímulo es el regalo inesperado, los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano, que es la inseguridad, es cuando son pequeños viven experiencias se crean esas sensaciones ya que nos perjudica porque no resolvemos nuestras dudas, necesidad de reconocimiento, el ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades, miedo a ser uno mismo, en todo individuo tenemos experiencias, logros, y etc. Y cuando uno es grande niega la persona de expresar lo que siente, incapacidad de cambiar, los pensamientos como no puedo cambiar yo soy así no tengo la capacidad no me criaron para esto, no solo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Ansiedad, es un indicador de una enfermedad cuando los sentimientos se vuelven excesivos, en todo momento o interfieren con la vida cotidiana. la angustia es un afecto, un estado de afectación intensa, la envidia es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder, el miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes, La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño. Y los sentimientos que promueven el desarrollo humano, utilidad de las emociones positivas, Experimentar

emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas, las emociones positivas es bueno para procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales, La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes.

CONCLUSION

En mi parecer esos temas me parecen importantes para mi vida personal como tanto a mi carrera porque así podemos diferenciar entre sentimientos y emociones vemos cuales son las positivas y las negativas puede visualizar la diferencia las emociones es el cambio de ánimo de la persona y los sentimientos son menos intensos y duraderos tienen menor expresión corporal

BIBLIOGRAFIA

https://www.youtube.com/watch?v=CY62EbLI_aQ&t=935s