



**Nombre de alumno: Ma. Fernanda  
Vidal Velázquez**

**Nombre del profesor: Javier Iván  
Godínez**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: desarrollo humano**

**Grado: 6to Cuatrimestre**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de junio del 2020.

## Introducción

Emoción y sentimiento parecen ser similares en cuanto a significado, y a menudo son confundidos por muchas personas, sin embargo son conceptos diferentes

## Manejo de sentimientos y emociones

Para poder saber el manejo de nuestros sentimientos y emociones tenemos que definirlos, las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores, estas se manifiestan de forma física como sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar etc. Y de forma conductual como ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien. Las más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza y la rabia. En cambio el sentimiento es la suma de emoción más pensamiento, son la forma en la que nuestro cuerpo responde ante los estímulos, bien sean táctiles, auditivos, visuales, olfativos o gustativos. Existen dos estructuras principales para entender bien la diferencia. El sistema límbico que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes. Este analiza los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada. El Neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro. Esta es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro e implica en el control de los estados emocionales. Entonces la diferencia de estas es que de manera sintética podríamos afirmar que la emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo. Y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada. Ambos tienen tres funciones importantes que son la función adaptiva: es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado; función social: facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos y promover la conducta pro social; función motivacional: la relación entre emoción y motivación es estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad.

¿Cuántas emociones y sentimientos existen?

Dos de los autores más conocidos al respecto son Izard<sup>1</sup> y Ekman, que proponen una lista de diez y de seis emociones respectivamente. Las emociones primarias cumplen una función adaptiva que favorece una reacción determinada ante un estímulo. Las emociones primarias: miedo, sorpresa, asco, rabia, ira, tristeza, alegría.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y

cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos. Como son la inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad, la angustia, la envidia, el miedo constante y la ira.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social. Tenemos que saber bien la utilidad de las emociones positivas y también el beneficio de estas.

## Conclusión

También es necesario mencionar que tanto los sentimientos como las emociones se pueden experimentar desde distintos niveles de intensidad y ambos pueden ser bastante intensos o todo lo contrario, dependiendo de cómo se vivan y de situaciones concretas por las que esté atravesando la persona.