UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Crea tu mejor historia
EMPRENDAMOS JUNTOS

(DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO, SENTIMIENTOS BASICOS, SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO, SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO)

(DESARROLLO HUMANO)

(BAYRON VIDALS COMPOSECO)

PRESENTA EL ALUMNO:

(KEGNER NEYSO VILLATORO PEREZ)

GRADO Y GRUPO, MODALIDAD:

(6to CUATRIMESTRE "B" SEMIESCOLARIZADO)

Lugar y fecha:

FRENTERA COMALA CHIAPAS DEL 30 DE MAYO DE 2020

diferencia entre emoción y sentimiento

- **emoción**: Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores, estas Respuestas se manifiestan de forma física, sudor, enrojecer, tener palpitaciones, llorar, las respuestas más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza y la ira o rabia. Están en el cerebro
- **sentimiento**: Es el sentimiento es la suma de emociones más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional
- **sitema limbico**: Las emociones, es un primer momento, se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala, y el hipo campo. El sistema límbico funciona de manera automática
- **es lo mismo emocion que sentimiento**:
  - Una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo.
  - El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con emoción
- **3 funciones**:
  - Función adoptiva: es una de las funciones más importantes de emoción es la que prepara al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambiéntales.
  - Función social: las emociones también cumplen una función importante en la comunicación social, facilitar interacción social, controlar la conducta de los demás, comucacion de los estados afectivos.
  - Función motivacional: la emoción energiza la motivación, una conducta cargada emocionalmente se realiza de forma más vigorosa, mejora la conducta.
- **puntos claves**: Emoción: son estados transitorios que viven y van, se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas, las emociones siempre va primero que el sentimiento, sentimiento: tienen una duración más larga tanto como en nuestro cuerpo y mente, necesitan de un tiempo para que el sentimiento se forme, una mima emoción puede despertar a diversos sentimientos,
- **utilizar las 3 funciones**:
  - Percibir: reconocer de forma consiente nuestras emociones e identificar que sentimos.
  - comprender:: integrar lo que sentimos dentro de nuestros pensamientos.
  - regular: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

. sistemas básicos

- basicas: Cumplen una función adiptiva que favorece una relación determinada ante un estímulo. Por conceso se consideran a seis: miedo, sorpresa, rabia, asco, tristeza y alegría
- miedo: Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud, y a un nivel más grave, con la fobia y pánico, anticipación de una amenaza o peligro, inseguridad, es una alarma, protección, activa nuestra vigilancia, hoy en día las situaciones que consideramos peligrosos han cambiado: atropello, animal peligroso, amenaza por otro ser humano física y psicológica.
- sorpresa: Elevando nuestra cejas expresando sorpresa nos permite ampliar al campo visual y que nuestra retina reciba más luz, sobre salto, asombro, exploración, ayuda a afrontar nuevas situaciones
- asco: Es un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable, y facilitarnos la necesidad de expulsarla. Solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión, nos produce rechazo, nos empuja a expulsar, protege de enfermedades
- rabia ira: Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o haciendo que las personas esté preparada para golpear de manera contundente, se acelera la frecuencia cardiaca y se eleva hormonas, autodefensa, disminuye miedo, incrementa energía para acción.
- tristeza: En caso de pérdida, se asocia una función adoptiva y reparadora, la tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, reintegración, reducir nuestro sufrimiento, nos motiva hacia una integración personal.
- alegría: Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad. Sensación de tranquilidad, y calma corporal, se asocia con placer, la diversión, la armonía sensual, sensación de bienestar, de seguridad, afiliación, mejora lazos sociales, ayuda a superación del miedo

.sentimientos

que obstaculizan el desarrolo . humano

La actitud psiquiatra determina el estado de ánimo y moldea la personalidad en favor p detrimento de las aspiraciones de cada individuo

- **inseguridad**: Es una temible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional. Las pensamientos negativos hacia uno mismo.
- **necesidad de reconocimiento**: Es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien. el error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos, desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo
- **miedo a ser uno mismo**: En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, perdidas, logros, y frustraciones, junto a las relaciones sociales con los circuitos de primer grado como: la familia y los amigos, posteriormente los labores y amores conforman la personalidad y la identidad personal y cultura. Tanto como críticas, los reproches, los fracasos, conllevan a que una persona oculte su personalidad
- **incapacidad de cambiar**: El cambio es inherente en la vida, necesario e imposible de tener. El cambio es la causa y origen de todas las cosas, su modo de expresarse y mostrar conocimiento. Animarse a salir de zona de confort que mantiene presa el alma, imaginarse a un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.
- **la ansiedad**: La ansiedad fuera de los limites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad mas limitaciones causa y frena el crecimiento. Es una reacción emocional desagradable.
- **angustia**: es una bomba. Porque en ella se comprime múltiples dimensiones negativas: miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor, es una forma de morir en vida.
- **el miedo constante**: El miedo es uno de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes, además, llegando a un límite puede llegar a perjudicar a nuestra salud.
- **ira**: La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño. También tiene una clara función social dado que nos permite regular el comportamiento de los demás.

. sentimientos que promueven el desarrollo humano

- **emociones positivas**: Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar. Las emociones positivas tienen un objeto fundamental en la evolución, en cuanto que amplía los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos.

. **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. Emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjeto y la residencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.

. **beneficio de emociones positivas**: Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejerce una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales.

. **resilencia**: La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperase después de vivir acontecimientos estresantes. Las personas resilientas son aquellas que ante la adversidad ¨se doblan, pero no se rompen¨ y son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes. El papel de la resiliencia radica en desarrollar la capacidad del ser humano para afrontar, sobreponerse, salir fortalecido e incluso transformando por la adversidad: emociones, alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, temor, amor.

. **para que sirven los buenos sentimientos**: Los buenos sentimientos ayudan a progresar inmediatamente y a preparase para tiempos más duros. Los sentimientos positivos no solo cambial a la persona, sino que también se contagia.