

## DESARROLLO HUMANO

---

Licenciatura en nutrición  
Sexto cuatrimestre

Nombre de la profe

Luz maría castillo

Nombre del alumno

Andrea yuliana calvo López

Fecha

05-junio-2020

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos

Bajo un enfoque teórico para personal y profesional

## Diferencia entre emoción y sentimiento

Emoción. Son respuestas complejas de nuestro organismo

Las emociones están en el cerebro especialmente, en el neocórtex y en el sistema límbico.

Sentimientos es la suma de emoción más pensamiento.

Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional

Los sentimientos y emociones tienen tres funciones:

- Función adaptativa
- Función social
- Función motivacional

## Sentimientos básicos

Los psicólogos especialistas han discutido mucho sobre que son las emociones básicas y que tenemos en común los humanos y el resto.

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

Por consenso se consideran a seis; miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría