

TEMA: Súper nota



NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

CARRERA: NUTRICIÓN

6 CUATRIMESTRE

CATEDRÁTICO: CASTILLO MORENO LUZ MARIA

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A JUNIO DEL 2020

Manejo de sentimiento y emociones

Que es una emoción

En neurociencias se dice que la emoción es la reacción química que se produce en nuestro cerebro a manera de respuesta a un nuevo estímulo externo y que trae como consecuencia que se genere una alteración en nuestro cuerpo.

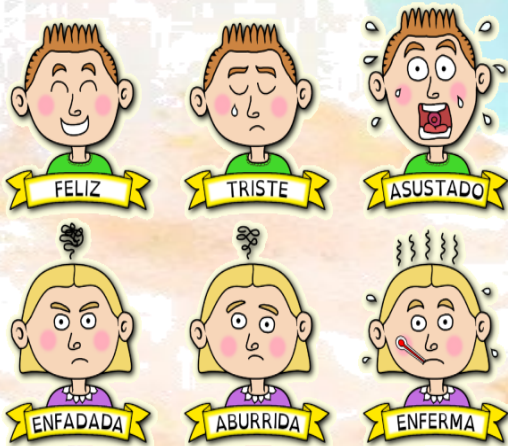
Típos de emociones



Que es un sentimiento

El estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Asimismo, sentimiento también se refiere al hecho de sentir y sentirse. Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos.

SENTIMIENTOS



Los tipos de sentimientos se pueden dividir en:

negativos (tristeza, miedo, hostilidad, frustración, ira, desesperanza, culpa, celos)

positivos (felicidad, humor, alegría, amor, gratitud, esperanza) y neutros (compasión, sorpresa).

Las emociones pueden tener:

- * Función adaptativa: Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
- * Función motivacional: puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.
- * Función social: Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

Diferencia entre emociones y sentimientos

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.

Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical



Sentimientos básicos

Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor

Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración)

Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía)

Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía)

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- ◆ **Inseguridad:** Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional
- ◆ **Necesidad de Reconocimiento:** El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades

Miedo ser uno mismo: La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.

Ansiedad: Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.

Bibliografía:

CASTILLO MORENO LUZ MARIA. (mayo-agosto 2020). DESARROLLO HUMANO Comitán de Dominguez Chiapas: universidad del sureste