



Materia: Desarrollo Humano

Carrera: Nutrición.

Cuatrimestre: 6° Cuatrimestre.

Alumna: Angela Dileri Ballinas Altuzar

Catedrático: Luz María Castillo



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

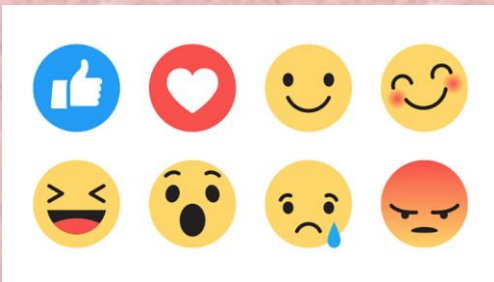
El sentimiento es la suma de emoción más pensamientos, una emoción se transforma en sentimiento conforme se va tomando conciencia de ella.

En el caso de la emoción son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores, estas se presentan de forma física.



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o deterioro de las aspiraciones de la persona. Hay sentimientos que obstaculizan el proceso de crecimiento o de realización, algunos son: inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad, angustia, envidia, miedo constante, ira



SENTIMIENTOS BASICOS

Los sentimientos básicos se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares.

Las emociones primarias cumplen la función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo. Se consideran seis: miedo, sorpresa, ira, asco, tristeza y alegría.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Las emociones positivas son las que predominan en la valencia de bienestar, permite cultivar fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y conduce a la felicidad, algunos de los sentimientos son: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, temor, amor.