

. Desarrollo Humano.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria
Guillen Rodriguez

Catedrático: Luz María Castillo Moreno
6 "A"

Licenciatura en Nutrición
Comitán de Domínguez Chiapas
15 de mayo del 2020

Emociones y sentimientos.

Que es una emoción .



Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

Existen 6 tipos de emoción como son:



Que son los sentimientos

Son los estados de ánimos que cada persona presenta, como lo es estar feliz o triste esto se da por respuesta que nuestro cuerpo genera al recibir alguna noticia agradable o que no es agradable.

Existen 16 tipos de sentimientos.

Sentimientos positivos como:

Euforia, admiración, afecto, optimismo, gratitud, satisfacción, amor y agrado.

Sentimientos negativos:

Enfado, odio, tristeza, indignación, impacien-

Las emociones se relacionan con el corazón dando una respuesta de como nos sentimos.



Diferencia entre emociones y sentimientos.

Los sentimientos se basan en la relación que existe entre las necesidades culturales y sociales mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.

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

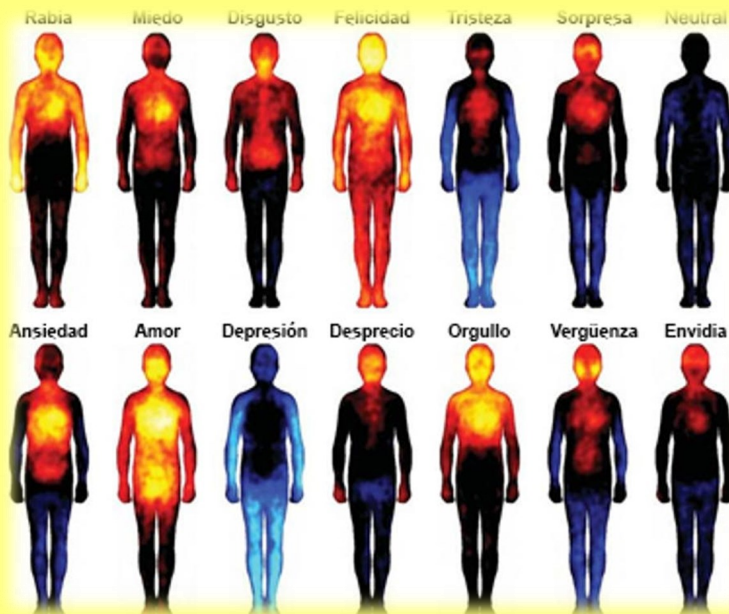
Sentimientos básicos.

Miedo (La angustia, la preocupación y el pánico).

Enfado (la rabia, el odio y la frustración)

Tristeza (La soledad y la melancolía).

Alegría (el gozo, la paz y la armonía).



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Inseguridad es una 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, es el ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

Miedo a ser uno mismo, cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad.

Incapacidad de cambiar, el cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener.

Ansiedad, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

(Moreno, 2020)

Bibliografía

Moreno, L. M. (2020). Antología de Desarrollo Humano. Pp.32 - 38