

- **Desarrollo Humano**

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen  
Rodriguez

Catedrático: Luz María Castillo Moreno  
6 "A"

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

# Manejo de sentimientos y emoción.

## Diferencia entre emoción y sentimiento.

**Emoción.**  
Se define como un complejo de respuestas que son químicas y neuronales que llegan a formar parte de un patrón distintivo.

Las respuestas son producidas por el cerebro, se da al detectar un estímulo emocionalmente competente.

Estas respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro como son las emociones primarias como también de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo que son las emociones secundarias.

## Definiciones sobre emoción.

**Pinillos:** Es la agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.  
**Darwin:** Mecanismos innatos de adaptación al entorno.

Desde un punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción de las personas esta regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral.

**Está regulada por:**  
La actividad cardiaca y vascular.  
La respiración.  
El trofismo muscular.  
Músculos expresivos de la cara.

## Dos corrientes fisiológicas de las emociones.

1. Sostiene que lo primero es la emoción y como consecuencia se produce ciertas alteraciones fisiológicas.
2. Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y que después se dan las emociones.

## Mecanismo fisiológico.

Aparece un foco de excitación que es dominante en la corteza cerebral. La excitación o inhibitor dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.  
Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.  
Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas que son gobernadas por el sistema nervioso autónomo.

Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos.

## Tipos de emociones.

**Personales:** basa en el bienestar personal del individuo.

**Sociales:** Basa en aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza.

**Espirituales y estéticos:** Esta basa en las necesidades mas elevadas pidiendo apoyar en el amor a la verdad.

## Sentimientos.

son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción imágenes, sonidos, percepciones físicas.

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes.

## Diferencias entre emoción y sentimientos:

Los sentimientos se relacionan con las necesidades culturales o sociales, mientras que las emociones tienen carácter circunstancial.

## Sentimientos básicos.

Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.

Antes de enfrentar un conflicto con alguna persona es necesario tener conciencia sobre nuestros sentimientos y así poder medir nuestras emociones.

Esto es indispensable como necesario para pedir reconciliarnos con nosotros mismos y así poder llegar a enfrentar los problemas de la vida.

Y así mismo tener el objetivo de poder tener buenas relaciones con las personas que nos rodean.

Podemos comunicar con nuestras emociones es de importancia para poder comunicar con nosotros mismos.

## Primer sentimiento básico es.

**Miedo** que va conformado por:  
**Angustia:** sufrir aquello que no sucedió.  
**Preocupación:** nace cuando pensamos que todo es malo en la vida.  
**Pánico:** cuando nace en nuestro corazón terror por la vida.

## Según sentimiento básico es.

**Enfado** que va conformado por:  
**Rabia:** es una sensación desgastante de agobio.  
**Odio:** es un de los sentimientos que nos hiere y nos lastima.  
**Frustración:** es un sentimiento de derrota y abandono espiritual.

## Tercer sentimiento básico es.

**La tristeza** que va conformado por:  
**Soledad:** es la falta de ilusión ante la vida.  
**Melancolía o pena:** es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

## Cuarto sentimiento básico es.

**La alegría** conformada por:  
**Gozo:** es la felicidad anticipada.  
**Paz:** nace de la unión de la mente y espíritu.  
**Armonía:** la tenemos cuando están desequilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

## Quinto sentimiento básico es el mejor es el.

**Amor** que va conformado por:  
**Dios:** todo amor que no viene o es generado por dios es un amor falso.  
**Dicha:** es nuestra actitud ante la vida para poder lograr la felicidad.  
**Embeleso:** nos lleva al amor que le da significado a la vida.

(Moreno, 2020)

### Bibliografía

Moreno, L. M. (2020). *Antología de Desarrollo Humano*. Pp.27-32