

Lunes 15 de junio de 2020

Materia: Desarrollo Humano

Docente: Luz María Catillo Moreno

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: 1er Reporte de Lectura 2da Unidad

Cuatrimestre: 6to

Carrera: Nutrición

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



## EMOCION

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo.

## SENTIMIENTOS

Los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).



## DIFERENCIAS ENTRE LAS EMOCIONES Y LOS 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 BASICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

### Miedo

Lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico



### Enfado

Lo nutren la rabia, el odio y la frustración.



### Tristeza

Tiene 2 sentimientos la soledad y la melancolía.



### Alegría

Está conformada por el gozo, la paz y la armonía.



### Amor

Los 3 canales para llegar a él son: Dios, la dicha y el embeleso



## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

Acá se encuentran: **inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar y ansiedad.**



## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.