



Nombre del alumno:

Alejandra Narvaez Robles

Nombre del profesor:

Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández

Licenciatura:

Arquitectura

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Súper Nota

Ocosingo, Chiapas a 09 de junio de 2021.





Manejo de sentimientos y emociones



Diferencia entre emoción y sentimiento.

La emoción, de acuerdo a la definición de Darwin, es un mecanismo innato de adaptación al entorno. Ya que los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo.

Tipos de emociones:

- Personales.
- Sociales.
- Espirituales y Estéticos.

Los sentimientos, en cambio son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.



Sentimientos básicos.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

- El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).
- El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).
- El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).
- El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).
- El quinto sentimiento básico es el amor... ¡El Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo.

- Inseguridad.
- Necesidad de reconocimiento.
- Miedo de ser uno mismo.
- Incapacidad de cambiar.
- Ansiedad.



Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

La psicología se ha centrado muy poco en el estudio de los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal, ya que 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

1. Huerta Perez, Isidro; Cimientos para el desarrollo personal; Octavio Antonio Colmenares Vargas, 2011.
2. Suarez Perez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011.
3. Sacasa, Maria del Carmen; Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Mexico; PNUD,2012.