

-
- **Materia: Desarrollo Humano.**
 - **Tema: Supernota.**
 - **Carrera: Medicina Veterinaria y Zootecnia.**
 - **Cuatrimestre: 6to.**
 - **Alumno: Alba Paulina Gómez Alvaro.**

Emoción y sentimiento ¿son lo mismo?

Emoción

Conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Respuestas innatas del cerebro (emociones primarias) y conductuales aprendidos (emociones secundarias).

Sentimiento

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

Sentimientos básicos

Miedo

La angustia, la preocupación y el pánico

Enfado

La rabia, el odio y la frustración

Tristeza

Soledad y la melancolía

Alegría

Gozo, la paz y la armonía

Amor

Dios, la dicha y el embeleso

Emociones primarias

Miedo

Enojo

Tristeza

Alegría

Afecto

Emociones secundarias

Vergüenza, Culpa, Interés, Sorpresa, Enamoramiento, Duda, Asombro, Desprecio, Envidia, Ira.

Importancia de las emociones y sentimientos

Nos guían, nos ayudan a dar sentido a lo que nos sucede, a entendernos a nosotros mismo y a relacionarnos con los demás, nos motivan a para alcanzar metas, producir cambios, evitar situaciones dañinas o ir por lo que nos hace feliz.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

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

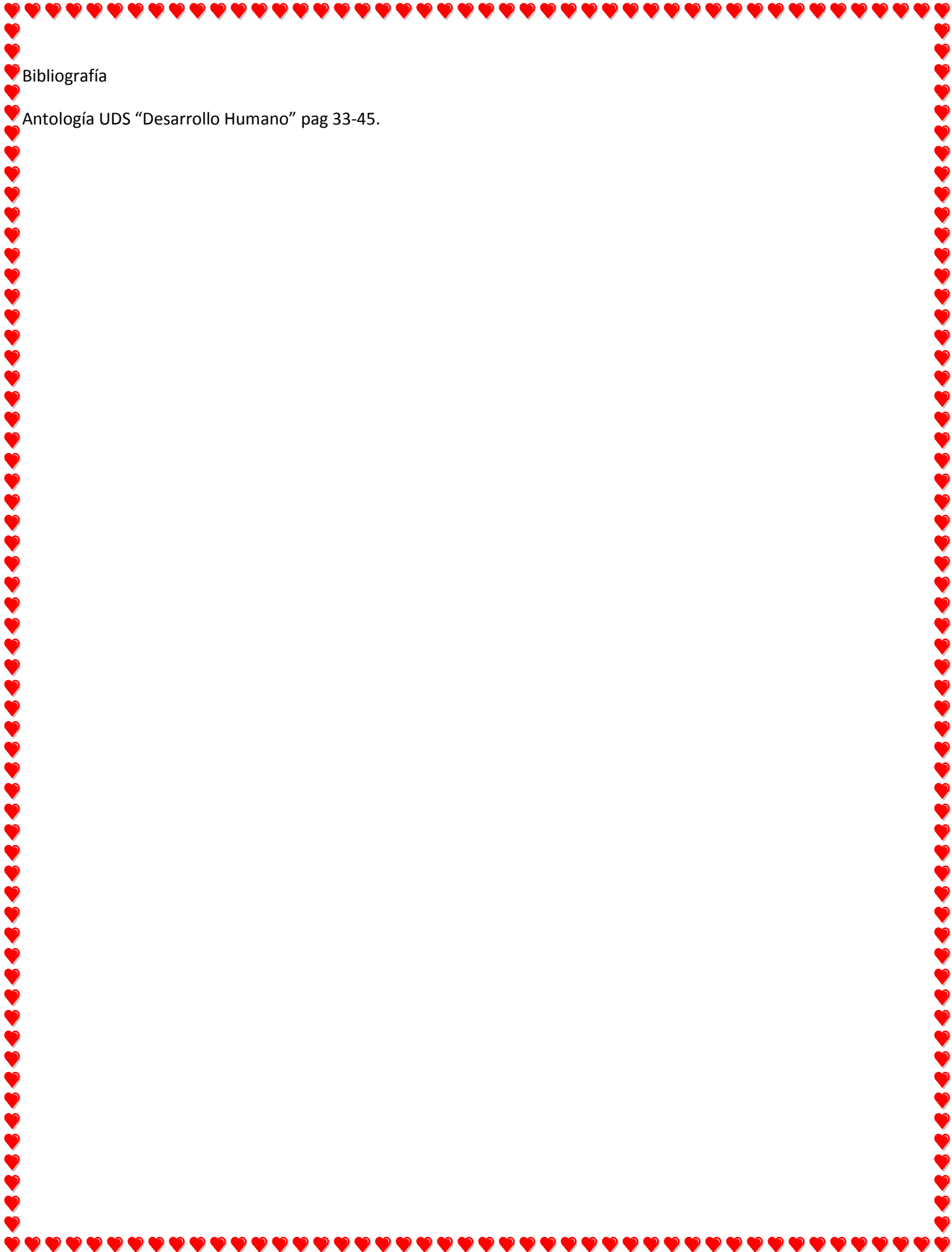
Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Pensamientos positivos

Gestos amables

Empatía

Confianza



Bibliografía

Antología UDS "Desarrollo Humano" pag 33-45.