


- **Materia: DESARROLLO HUMANO**
- **Tema: SUPERNOTA**
- **Carrera: MVZ** 
- **Cuatrimestre: 6°**
- **Alumno: Alexa yomara Téllez Méndez**

## UNIDAD 2

### MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

#### 2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

#### EMOCION

**Cambios corporales que responden a estímulos**

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral

- Alegría
- Miedo
- Afecto
- Enojo
- Tristeza

Actividad cardíaca y vascular  
Músculos expresivos de la cara.

La respiración. El trefismo muscular.

Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se puede estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como



- El diámetro pupilar.
- La tensión arterial.
- El ritmo respiratorio.
- El reflejo psicogalvánico o resistencia eléctrica de la piel.
- El contenido de glucosa en la sangre.
- Modificaciones del

En relación a los tipos de emociones podemos distinguir

- Personales
- Sociales
- Espirituales y Estéticos

# SENTIMIENTOS

Es la elaboración y representación cognitiva de la emoción, de los recuerdos y los pensamientos.

Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción

(Imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

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

Se clasifican en:

- Simples: Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.
- Orgánicos negativos o positivos: Hambre, sed, alivio....
- De Actividad: Aburrimiento, enojo, entusiasmo....
- De Actividades Sociales: Estéticos, morales, educativos



Spanish Learning Lab

### SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



Tranquilo    Enamorado    Decepcionado

Sorprendido    Asustado    Triste

**Emoción:**  
Es una reacción inmediata y natural, sucede antes del sentimiento

#### EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

**Sentimiento:**  
Ocurre después de la emoción



CONTENTO/A    TRISTE    ENFADADO/A    SORPRENDIDO

GUSTADO/A    EMOCIONADO/A    TRANQUILO/A    Ahorra tinta

## SENTIMIENTOS BASICOS

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás.

❖ Alegría



❖ Tristeza



Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos

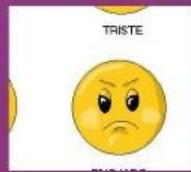
❖ Amor



❖ Miedo



❖ Enojado



El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

### Inseguridad

“Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena”

### Incapacidad de cambiar

“Que gane el que quiero la guerra del que puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran”

# INSEGURIDAD EMOCIONAL

### Necesidad de Reconocimiento

“Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”

### Ansiedad

“Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos

# Satisfacción y Autoestima



La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.

### Bibliografía

Martha Ruth Alcázar Mellanes, 1996

ANTOLOGIA DESARROLLO HUMANO