



Nombre de alumnos: Yulixa González Pérez.

Nombre del profesor: Bayron Iram Vidals.

Nombre del trabajo: Manejo de sentimientos y emociones.

Materia: Desarrollo humano.

Grado: Sexto cuatri.

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Diferencia entre emoción y sentimiento.

Emociones: Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

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...).

Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son:

- 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.

Sentimientos básicos.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

1. El Miedo.
2. El Enfado.
3. La Tristeza.
4. La Alegría.
5. El Amor.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello que luego de 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.

1. Inseguridad.
2. Necesidad de reconocimiento.
3. Miedo a ser uno mismo.
4. Incapacidad de cambiar.
5. 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. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor. En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo, una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.