



**Nombre de la alumna: Diaz Ramírez Bianca Yulissa**

**Nombre del profesor: Lic. Bayron Iram Vidal  
Camposeco**

**Nombre del trabajo: unidad II “MANEJO DE  
SENTIMIENTOS Y EMOCION”**

**Materia: DESARROLLO HUMANO**

**Grado: VI Cuatrimestre**

**Grupo: “A”**

Frontera Comalapa, Chiapas a 09 de Julio del año 2021

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

CONCEPTO DE EMOCION

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

LOS COMPORTAMIENTOS ANTE LAS EMOCIONES

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, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.

MECANISMO FISIOLÓGICO DE LAS EMOCIONES

1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas. 2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W. James). El mecanismo fisiológico de las emociones es: 1- Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas. 2- Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia. 3- Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto. 4- Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo. 5- Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos.

TIPOS DE EMOCIONES

**1- Personales:** Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo. **2- Sociales:** Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de amistad. **3- Espirituales y Estéticos:** Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello.

## SENTIMIENTOS

Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas).

### TIPOS DE TENDENCIA

- Sentimientos: - Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo al esfera orgánica.
- Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

### CLASIFICACIONES

\*Según M. SCHELLER se clasifican en: - Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor...) - Vitales: Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión...) - Psíquicos o Anímicos: Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo. - Espirituales: La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.

- Según YOUNG 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.

## EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento.

### PRINCIPALES DIFERENCIAS ENTRE LAS EMOCIONES Y 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.

## DESCRIPCION

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones. Eso será necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida.

## MANIFESTACIONES EMOCIONALES

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor. El primer sentimiento básico es el **Miedo**, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico). La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda. La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, Y el pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder. **El segundo sentimiento básico es el Enfado**: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración). La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente. El odio, este es uno de los sentimientos que más nos hierde y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir. Y la frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación. **El tercer sentimiento básico es La Tristeza**, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía). La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria. Y la melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima. El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía). El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia. La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos. Y la Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos. **El quinto sentimiento básico es el mejor. El Amor**. Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso. La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. Y el embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

## SENTIMIENTOS BASICOS



## 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.

### INSEGURIDAD

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

### NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

### MIEDO A SER UNO MISMO

Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas. Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

### INCAPACIDAD DE CAMBIAR

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.

### ANSIEDAD

La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes. Aún sin caer en un trastorno específico, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

### AFFECTOS POSITIVOS

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.

### SENTIMIENTOS NEGATIVOS

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.