



**Nombre de alumnos: Eduardo Alain García
rodríguez**

**Nombre del profesor: maría del Carmen
briones**

Materia: desarrollo humano

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico de la
unidad 2**

Grado: 6 cuatrimestre

Grupo: LEN10SD0219-D

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de marzo de 2021.

2.1 diferencias entre emociones y sentimiento:

Las emociones son reacciones psicológicas que ocurren de manera espontánea y a automática en cambio los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se puede regular mediante nuestro pensamiento pero las emociones tienen una intensidad mayor

Emoción: emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar

Sentimiento: Sentimiento se refiere tanto a un estado de ánimo como también a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo como son enojado triste alegre

Los sentimientos son estados de ánimo más duraderos que están relacionado con nuestra manera de pensar y de actuar tiene que ver con nuestras experiencia lo que vemos, oímos y pensamos.

Alguien se pregunta por qué se parece mucho y a que se debe ejemplo:

Emoción: procede al sentimiento, puede ser fácilmente observar por otros, es intensa, de corta duración, es resultado de la evaluación orgásmica de la situación y es fundamentalmente al servicio de la supervivencia

Sentimiento: es posterior mente a la emoción, no es fácilmente observada por otros, es menos intensa, es de más larga duración, implica una elaboración y representación cognitiva y es fundamentalmente al servicio del desarrollo

Estas dos diferencias se necesitan una de otra es muy intensa su desarrollo de estos dos.

2.2 sentimientos básicos:

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). Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.

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 nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

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 hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir

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.

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Porque ¡cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad!, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor

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. Y este aprendizaje nos llevará a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean.

“Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.”

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. Y este aprendizaje nos llevará a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean.

2.3.- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

El desarrollo emocional también puede ser definido como un complemento del desarrollo cognitivo, los cuales son fundamentales para el desarrollo de la personalidad integral. Además, es el desarrollo emocional el que se centra en la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones.

Unas de los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano es inseguridad:

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional. 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,

Otro de los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano es necesidad de reconocimientos:

Necesidad de reconocimiento se refiere al reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto de los demás hacia nosotros; al satisfacer esta necesidad las personas tienden a sentirse seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas la estima baja concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria e incluso dominio

Otro de los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano es miedo al ser uno mismo:

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

Otro de los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano es incapacidad de cambiar:

Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así", "no tengo la capacidad", "no me criaron para esto", no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento

Otro de los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano es 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.

2.4 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 Fue empleado el concepto para describir cualidades emocionales como: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control del genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad para resolver problemas en forma interpersonal, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.

Como son 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

Cuáles son los sentimientos que promueve el desarrollo pues son:

Se pueden dividir en negativos (tristeza, miedo, hostilidad, frustración, ira, desesperanza, culpa, celos), positivos (felicidad, humor, alegría, amor, gratitud, esperanza) y neutros (compasión, sorpresa).

Los sentimientos proporcionan a la persona su instalación en el mundo; constituyen por ello un a priori de todo conocimiento, son el punto de vista propio, particular del sujeto. Los sentimientos revelan nuestro modo de estar en el mundo previa a la escisión que establece la razón entre sujeto y objeto