



**Nombre de la alumna: Fredy Guillen Santana.**

**Nombre del profesor: : Javier Iván Godínez**

**Nombre del trabajo: Súper nota**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez, Chiapas, a 11 de junio del 2021.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

Los tipos de sentimientos se pueden dividir en negativos (tristeza, miedo, hostilidad, frustración, ira, desesperanza, culpa, celos), positivos (felicidad, humor, alegría, amor, gratitud, esperanza) y neutros (compasión, sorpresa). ... Ejemplo: ves un tigre a lo lejos, experimentas la emoción del miedo y sientes horror.

Los sentimientos encontrados, también denominados sentimientos contrapuestos, son aquellos que aparecen en cada uno de nosotros en diferentes momentos de la vida y que son, aparentemente, contradictorios. Un ejemplo sencillo: sentir amor y odio hacia alguien, al mismo tiempo.

Los sentimientos, tal y como sugiere el término, son la forma de describir cómo se siente alguien con respecto a alguna cosa. Pueden describir el estado de ánimo de alguien, explicar la relación de una persona por otra e incluso explicar lo que una determinada situación le causa.

Un sentimiento es la suma de una emoción y un pensamiento. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. ... Algunos ejemplos de sentimientos son el amor, los celos, el sufrimiento o el dolor, el rencor, la felicidad, la compasión.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien. Son universales y comunes a todas las culturas.

Una emoción es un sentimiento que surge cuando la persona reacciona de manera subjetiva al ambiente, generando así un estado afectivo que va acompañado de cambios físicos puesto que las emociones pueden causar reacciones fisiológicas.

Según Freud, la emoción contiene dos elementos distintos: por un lado, las descargas de energía física; por otro lado, ciertos sentimientos (percepciones de las acciones motrices que se producen y sentimientos de placer o desagrado que dan a la emoción sus características esenciales).

Las emociones son productos de los sentimientos.

El significado etimológico del término emoción es: el impulso que induce la acción. En psicología, Emoción se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación.

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.

