



Nombre del alumno: Salma Berenice Anzueto Reyes

Nombre del profesor: Javier Ivan Godinez

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de junio del 2021



“MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS”

EMOCIONES

Las emociones se caracterizan por ser una respuesta ante un estímulo, dicha respuesta puede ser física o conductual. Las emociones son un conjunto de respuestas conducentes a mantener la vida de un organismo, es decir, las emociones nos mantienen vivos.

- Todos los seres humanos tienen emociones universales.
- No hay emociones malas, todas tienen una función.
- Somos seres emocionales que razonan.



Sentimientos



Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Además es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

- Se caracteriza por ser una experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.
- En este intervienen además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.
- El sentimiento es la evolución de la emoción a través de la conciencia.

Emociones y sentimientos

Las principales diferencias entre las emociones y los sentimientos son:

- Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales.
- 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.



Sentimientos básicos

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

1. **MIEDO**, el cual lo conforman: la angustia, la preocupación y el pánico.
2. **ENFADO**, lo nutren la: rabia, el odio y la frustración.
3. **TRISTEZA**, sus dos sentimientos son: soledad y melancolía.
4. **ALEGRÍA**, se conforma por: el gozo, la paz y la armonía.
5. **AMOR**, los 3 canales para llegar a él son: Dios, la dicha y el embeleso.



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo

Los sentimientos que obstaculizan nuestro proceso de desarrollo, crecimiento y realización son:

- **INSEGURIDAD:** Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones (timidez, retraído, paranoico, antisocial).
- **NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO:** El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades (baja empatía, mala toma de decisiones, frustración).
- **MIEDO A SER UNO MISMO:** Una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conlleva a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.
- **INCAPACIDAD DE CAMBIAR:** Los pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad, etc., no sólo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.
- **ANSIEDAD:** La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.



Sentimientos que promueven el desarrollo humano

·Pocos estudios han centrado su interés en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal, debido que los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos, ya que a alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.



Bibliografía

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de desarrollo humano*. PDF. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f1409d3b14f40bec17c23fc55cd8ebca-LC-LNU606.pdf>