



Alumno: Pérez Girón Kevin

Profesor: Godínez Hernández Javier Iván

Trabajo: Supernota

Materia: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

Cuatrimestre: 6°

Licenciatura: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas A 10 De Junio Del 2021

Manejo De Emociones Y Sentimientos

Emociones

Emoción se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación.

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros, pero no por ello dejan de tener complejidad.

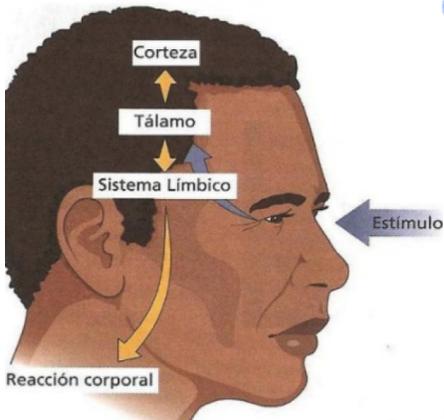
Generalidades

- 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.
- Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:
 - ❖ Actividad cardiaca y vascular
 - ❖ La respiración
 - ❖ El trefismo muscular
 - ❖ Músculos expresivos de la cara



¿Como funciona nuestro mecanismo de valoración emocional?

1. Una emoción se activa a partir de un acontecimiento.
2. Tenemos un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos.
3. Esta valoración puede ser consciente o inconsciente.
4. Un mismo acontecimiento puede ser valorado de forma distinta según las personas.



Emociones Primarias

Las denominadas emociones “básicas” se distinguirían por poseer un patrón de expresión facial y fisiológico específico y distintivo. Serían emociones innatas, estarían presentes en otros primates y su expresión sería transcultural. Por ejemplo:

- ❖ Alegría
- ❖ Enfado
- ❖ Miedo
- ❖ Tristeza
- ❖ Asco
- ❖ Confianza
- ❖ Interés



Emociones Secundarias

Las **emociones secundarias** surgen a raíz de la combinación de las **emociones primarias** y se aprenden con el tiempo en función de la cultura y el contexto en el que nos encontramos. Estas no son universales en todas las personas y puede variar la forma en cómo se expresan.

Las emociones secundarias según las combinaciones son:

- **Amor** ➡ (Alegría + confianza)
- **Optimismo** ➡ (Alegría + Anticipación)
- **Sumisión** ➡ (Confianza + Miedo)
- **Alarma** ➡ (Miedo + Sorpresa)
- **Decepción** ➡ (Sorpresa + Tristeza)
- **Remordimiento** ➡ (Tristeza + Aversión)
- **Desprecio** ➡ (Aversión + Ira)



Tipos De Emociones



Personales



Sociales



Espirituales y estéticos

Sentimientos

Definición

Los sentimientos son los pensamientos que nacen después de experimentar una emoción y que, debido a los cambios hormonales derivados de estas conexiones neuronales concretas, nuestro estado fisiológico cambia. Los sentimientos moldean nuestros niveles hormonales y nacen de la interpretación racional de lo que nos sucede y de la anticipación a futuros sucesos.



Clasificación

Según M. Scheller los sentimientos 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

Diferencia Entre Emociones Y Sentimientos

- Los sentimientos suelen relacionarse con necesidades culturales o sociales, necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.
- El sentimiento es un estado del ánimo producido por ciertas causas (alegres y felices, o dolorosas y tristes) que lo impresionan. Por ejemplo; El afecto: es una sensación placentera al conectar con alguien.
- Las emociones suelen ser aquellas reacciones psicofisiológicas que se dan de una manera espontánea y automática.

Emociones y Sentimientos



Sentimientos Básicos

Miedo

El miedo es un sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que va a suceder algo negativo, se trata de la angustia ante un peligro que, y eso es muy importante, puede ser real o imaginario.



Enfado

Se trata de un sentimiento de disgusto y mala disposición hacia una persona o cosa, generalmente a causa de algo que perjudica.

El enfado se relaciona con la angustia, la preocupación y el pánico.



Tristeza

Hace referencia a un sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto.



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.
- **Armonía:** la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos. El



Amor

Se entiende el amor como un sentimiento de afecto hacia un ser humano, un ser vivo o una cosa. Además, es una de las emociones más poderosas que el ser humano es capaz de experimentar.



Sentimientos Que Obstaculizan El Desarrollo Humano

Inseguridad ●●●

La inseguridad conlleva una autodevaluación subjetiva y arbitraria de la propia capacidad de la persona. La inseguridad puede promover estados de timidez, paranoia y aislamiento social, o alternativamente, puede alentar conductas compensatorias, como la arrogancia, el narcisismo, o la agresividad.



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, se sienten inferiores y sin valor



Miedo a ser uno mismo ●●●

El arte de ser uno mismo hace que tomemos conciencia de que somos en personas valiosas, que aprendemos de nuestros errores, que nos respetamos a nosotros mismos y que los demás nos aceptan como somos, que nos relacionamos con los demás desde la comprensión y diversidad sexual, física, mental... Ser uno mismo nos hace ser personas únicas e irrepetibles y, entre todos, miembros de una sociedad viva que nos ayude a construir un mundo sin ataduras, exigencias e imposiciones.



Ansiedad ●●●

Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

La ansiedad es un mecanismo de defensa que utiliza tu organismo para ponerte alerta. Suele deberse a una preocupación excesiva que se manifiesta físicamente acerca de algún hecho que ocurrirá en el futuro. Puede indicar miedo a la incertidumbre o a situaciones que sientes que no eres capaz de controlar



Sentimientos Que Promueven El Desarrollo Humano

Los **sentimientos** conducen nuestra vitalidad, nuestras relaciones, nuestras decisiones y nuestra **humanidad**. Es la forma en que nos conectamos con nosotros mismos y con los demás, es cómo sentimos amor, cuando decidimos quién tiene la razón o no, lo que es bueno para nosotros y lo que debemos evitar.

A demás de esto, son importantes porque forman parte de la intimidad de las personas y su conocimiento nos revela su forma de ser, sentir, pensar y actuar.



Referencias

1. Eduard Forcadell López, L. L. (20 de 01 de 2019). *Clinic Barcelona*. Obtenido de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/definicion>
2. UDS. (2021). Manejo De Sentimientos Y Emociones. *Desarrollo Humano.Pdf*, 33-46.

