

Catedratico: Luis Angel Galindo

Alumno: Luis Ferando Dominguez B

Materia: Desarrollo Humano

Gupo: A13

Unidad II

Diferencia entre emoción y sentimiento

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo

• Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera espontánea y automática. En cambio, los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

• Las emociones tienen una intensidad mayor, mientras que los sentimientos, al intervenir la conciencia y los pensamientos que son procesos más complejos, son menos intensos.

Sentimientos básicos.

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. **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 **La Rabia:** es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente. **la frustración:** es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación

tercer sentimiento que es la tristeza **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. **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 entre ellos **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. **la Armonía:** la tenemos cuando estamos equilibrados en conjunto nuestros sentimientos

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

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.

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

Miedo a ser uno mismo puede estar asociada o acompañada por varias otras fobias, como la agorafobia (miedo a estar en público o atrapado en grandes multitudes), y generalmente se considera parte del grupo agorafóbico, compartiendo sus síntomas. La principal preocupación de las personas con fobias en el grupo agorafóbico es obtener ayuda en caso de emergencia, lo que significa que las personas pueden temer salir en público, ser atrapados en una multitud, estar solas o quedarse aisladas

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).

Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal

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
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