



**Nombre de alumnos: Ivana Esmeralda López Nagaya.**

**Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual manejo de sentimientos y emociones.**

**Materia: Desarrollo humano.**

**Grado: Sexto.**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

# Manejo de sentimientos y emociones

## Diferencia entre emoción y sentimiento

Las

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

Las

respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo

El

concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones: Por ejemplo Darwin: Mecanismos innatos de adaptación al entorno.

Los

sentimientos, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

En

el siglo XVIII existen dos tendencias respecto a la relación entre la Sensación y los Sentimientos:

El

sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo a la esfera orgánica.

Sensación y Sentimiento son independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

## 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

El

segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren la rabia, el odio y la frustración.

El

tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos La soledad y la melancolía.

El

cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores el gozo, la paz y la armonía.

El

quinto sentimiento básico es El Amor. Los 3 canales para llegar a él son: Dios, la dicha y el embeleso. para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren sentimientos básicos

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

La

actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

Fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización.

Inseguridad es esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones.

El

error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Miedo a ser uno mismo. Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

Incapacidad de cambiar. 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.

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 han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

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.

En

todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne.

Las

comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

Bibliografía:

- Antología Desarrollo Humano Universidad del Sureste.
- <https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/08-Habilidades-para-la-Vida.pdf>
- Educar con inteligencia emocional (Maurice J. Tobias, Steven E. y Friedl Elias).