

**Nombre de alumnos: César Augusto Robles Pérez**

**Nombre del profesor: Luis Galindo**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia**

# El Manejo De Las Emociones Y Los Sentimientos

## 1 Emoción

Es Un Grupo De Respuestas Químicas Y Neuronales Que Forman Un Patrón Distintivo

¿De Donde Proviene?

Proviene Del Cerebro

Se Dividen En

- Emociones Primarias (Proviene Mediante Mecanismos Innatos Del Cerebro)
- Emociones Secundarias (Son Aprendidas A Lo Largo Del Tiempo)

Teorías Psicológicas

Para Wunt La Emoción Es El Resultado De Un Flujo De Sentimientos Que Se Manifiestan Fisiológicamente

Para James Primero Son Clertas Alteraciones Fisiológicas Y Su Conciencia Es Lo Que Provoca Emoción

Para Freud Son Descargas Instintivas Del Ello

## 2 Sentimientos

Evaluación Consiente Que Hacemos De La Percepción De. Instituto Estado Corporal Mediante Una Respuesta Emocional

Se Clasifican En Según M. Scheneller

- Sensibles (Se Refieren Al Yo Son Más Próximos A Emociones)
- Vitales (Se Refieren Bienestar, Salud, Calma, Tensión)
- Psíquicos O Anaquímicos (Son Intencionales Y Reveladores Del Valor Del Yo)
- Espirituales (Constituye Su Valor Y Fundamente En Estas Manifestaciones)

Según Young

- Simples (Se Relacionan Con El Agrado Y El Desagrado Con Olores Y Sabores)
- Organicos Negativos O Positivos (Hambre, Sed Y Alivio)
- De Actividad (Aburrimiento, Enojo, Entusiasmo)
- De Actividad Social (Estéticos, Morales Y Educativos)

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- Inseguridad (De Lo Que Es Capaz)
- Necesidad De Reconocimiento
- Miedo A Ser Uno Mismo
- Incapacidad De Cambiar
- Ansiedad

Tema flotante

- Alegria (Sentimiento De Felicidad)
- Goza (Felicidad)
- Dicha (Estar Pleno)

## Conclusión:

Aunque los sentimientos y las emociones no sean lo mismo, cabe mencionar que definitivamente van de la mano. En múltiples ocasiones nos dejamos llevar por ellas, aparentemente por una simple emoción. Quién no ha sido víctima del miedo, de la tristeza, etc. Ambas son un tema del diario vivir en nuestras vidas; Ana Frank decía: "Siempre hay un poco de tristeza en mis momentos más felices", y es que pues, la nostalgia al final de cuentas no es tan mala como parece, llorar no es de cobardes, cómo se no ha enseñado de niños. ¿Desde cuando el sentir es un delito? Lamentablemente es algo que las mismas personas hemos provocado con el paso de los años.

Es muy importante que aprendamos a sentir y que podamos dejar un legado a las nuevas generaciones, que la salud mental puede llegar a ser más importante que la física, sin hacerla de menos. De la salud mental también se va expresar nuestro estado físico, científicamente está comprobado que todo aquello que nos guardamos, alguno de nuestros órganos será perjudicado, aquellos sentimientos de resentimiento y amargura puede perjudicar el corazón u otro órgano. La capacidad de poder sobre llevar aquellas emociones y sentimientos malos, también están nuestras manos y en dejarnos ayudar

Es mejor vivir una vida plena, con malos momentos pero sabiendo que después de la tormenta viene la lluvia, y que de aquellas malas experiencias también queda un aprendizaje y es ahí donde también somos madurados y aprendemos de buenas lecciones.

Referencias:

Esquivel Laura. (2001). El libro de las emociones.

Universidad del Sureste (2022).DesarrolloHumano. Chiapas [PDF]