

**Nombre del alumno: Sergio Ramon Rodriguez Mandujano.**

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

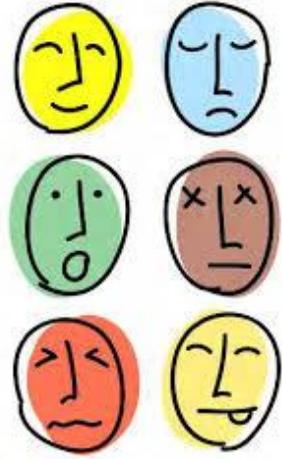
**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico Manejo de emociones y sentimientos.**

**Materia: Desarrollo humano.**

**Grado: 6°**

PASIÓN POR EDUCAR

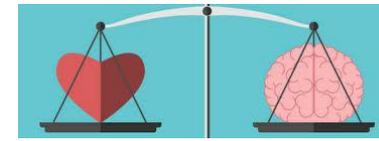
**Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia**



## Emoción.

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

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, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.



- Personales
- Sociales.
- Espirituales
- Estéticos

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico

cada emoción está regulada por un centro regulador en la sub corteza cerebral:

- actividad cardíaca y vascular.
- la respiración
- el tono muscular.
- Músculos expresivos de la



## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

### Teoría psicológica Y Fisiológica.



Psicológica: Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.

Para James primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción. Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.

Para Freud son descargas instintivas del ello

Fisiológica: Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

### Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos

- Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales
- las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.
- las emociones tienen un carácter circunstancial.
- los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

## Sentimiento.

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...)

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales. Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas. Se asocian poco con la conducta motora pero sí con el pensamiento y la imaginación.

### Clasificaciones

- Sensibles .

-Vitales: (Bienestar, salud, calma, tensión...)

Psíquicos o Anímicos.

- Espirituales:



### sentimientos básicos

- Miedo
- Enfado
- Tristeza
- Alegría
- Amor



## Conclusión.

Las emociones y los sentimientos son la fuerza que nos activan y dirigen nuestro comportamiento, al mismo tiempo son reacciones que se manifiestan dependiendo el ambiente en el que nos encontremos y van acompañadas de respuestas físicas y neurológicas y afectan nuestra manera de pensar y de desarrollarnos.

Afectan toda nuestra vida diaria, influyen en nuestras decisiones diarias, literalmente las emociones las sentimos en el cuerpo y las manifestamos en nuestras expresiones faciales o corporales.

Conocer las propias emociones y sentimientos es algo fundamental, reconocer que es lo que estamos sintiendo en el momento es algo muy útil ya que esto nos permite conocernos más.

Lo más importante no es solo conocer las emociones y sentimientos sino que aprender cómo manejarlas para que de esta forma podamos superar el estrés, la ira, la tristeza, en si los problemas a los que nos enfrentamos a diario y así poder tomar mejores decisiones para nuestra vida .

## Fuentes.

Antología UDS Desarrollo humano. 6 cuatrimestre MVZ.

<https://universidadsaludable.uacam.mx/>

<https://www.cch.unam.mx-Habilidades-para-la-Vida.pdf>

Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.

Rojas, H. Y. A., & Marín, D. E. S. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Wimb lu*, 5(1), 65-83.