



**Nombre de alumno: Elisa
Fernanda Navarro
Arizmendi**

**Nombre del profesor: Nayeli
Morales**

**Nombre del trabajo: Super
nota**

**Materia: Desarrollo humano
Grado: 6**

Grupo: LNU

**Comitán de Domínguez
Chiapas a 10 de Junio de
2022.**

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y 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.

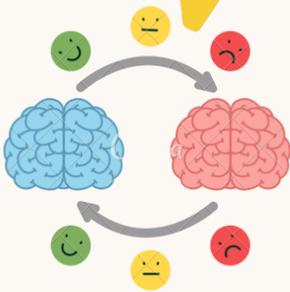
Componentes de las emociones

- Fisiológico (sentimientos en el cuerpo)
- Conductual (forma como reaccionamos)
- Cognitivo (cuando se interpreta la situación que desencadenó la emoción y genera respuesta conductual)

Tipos de emociones



- Primarias: alegría, enojo, miedo, tristeza, miedo, afecto, sorpresa
- Secundarias: amor, optimismo, sumisión, decepción, remordimiento, desprecio, agresión, lástima, pesimismo
- Sentimientos existenciales: depresión, compasión, odio, vergüenza



El mecanismo fisiológico de las emociones

- Neocortex (pienso)
- Cerebro límbico (siento)
- Cerebro reptiliano (actúo)

Tipos de emociones:

- Personales
- Sociales
- Espirituales y estéticos

Sentimientos

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Se asocian poco con la conducta motora pero si con el pensamiento y la imaginación.

Clasificación de los sentimientos

Según M. Scheller se clasifican en: sensibles, vitales, psíquicos y espirituales

Emoción y Sentimiento Diferencias



Las emociones son estados físicos que surgen como respuesta a estímulos externos

Son estados afectivos pasajeros

Los sentimientos son asociaciones mentales y reacciones a las emociones

Son estados afectivos de carácter duradero



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN



Sentimientos básicos

1. El primer sentimiento básico es el miedo, el cual lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico.

2. El segundo sentimiento básico es el enfado lo nutren la rabia, el odio y la frustración.



3. El tercer sentimiento básico es la tristeza, tiene sus dos sentimientos, la soledad y la melancolía.

4. El cuarto sentimiento básico es la alegría, está conformada por tres sentimientos menores el gozo, la paz y la armonía.

5. El quinto sentimiento básico es el amor, los tres canales para llegar a él son: Dios, la dicha y el embeleso



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano



Restamos tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas que estimulen y potencien los deseos y anhelos en lugar de anularlos o frenarlos

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

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad



Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal

La ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen 3 o 4 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

Sonrisa Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.