



Nombre del Alumno: José Miguel Reyes Villegas

Nombre del tema: diferencia entre emoción y sentimiento, sentimientos básicos, sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano y sentimientos que promueven el desarrollo humano

Parcial 2

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura enfermería

Cuatrimestre 6to

Lugar y Fecha: Pichucalco, Chiapas a 08 de junio del 2023

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

¿Qué es una emoción?

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo o interno.

Se originan en las regiones subcorticales del cerebro, la amígdala y las cortezas prefrontales ventromediales.



Emociones más comunes

- Ira.
- Alegría.
- Asco.
- Tristeza.
- Sorpresa.
- Miedo.



¿Qué es un sentimiento?

El sentimiento es la suma de emoción y pensamiento, es decir, es el resultado de las emociones.

Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.

Los tipos de sentimientos se pueden dividir en:

- Tristeza
- Miedo
- Hostilidad
- Frustración
- Ira
- Desesperanza
- Culpa
- Celos
- Felicidad
- Humor
- Alegría
- Amor
- Gratitud



SENTIMIENTOS BÁSICOS

Miedo: angustia, preocupación y pánico

Enfado: rabia, odio, frustración



Alegría: gozo, paz, armonía, felicidad

Amor: dios, dicha, embeleso.



Tristeza: melancolía, pena, soledad



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad

- Vulnerabilidad
- Fragilidad
- Tímida
- Retraída
- Antisocial
- Ególatra
- Arrogante
- Pensamientos negativos.



Necesidad de reconocimiento

- Ego: acciones y aptitudes
- Ser indiferentes a los esfuerzos o logros de alguien
- Decisiones por los demás y no por uno mismo

Miedo a ser uno mismo

- Las críticas, los reproches, fracasos son una imagen negativa de uno mismo que hace que una persona oculte su verdadera esencia.
- Saber ser único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada
- Vencer el miedo a ser uno mismo.



Incapacidad de cambiar

- Lleva a pensamientos de frustración
- Tenemos que tener una mente positiva
- Salir un rato de nuestra zona de confort



Ansiedad

- Vivir esperando el futuro y adelantando los hechos es desesperante
- Fobia social
- Ataques de pánico
- Actitud pésima y oscura a la vida

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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.



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.

Bibliografía

- <https://www.ehimarsalud.com/blog/que-es-la-felicidad/#:~:text=La%20felicidad%20es%20un%20estado,y%20satisfacci%C3%B3n%20con%20la%20vida.>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Amor>
- <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/gratitude.html#:~:text=La%20gratitud%2C%20la%20cualidad%20de,papel%20en%20nuestro%20bienestar%20emocional.>
- Antología