



Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez
Nombre del tema: El Manejo De Sentimientos Y Emociones
Parcial: Segundo
Nombre de la Materia: Desarrollo Humano
Nombre del profesor: Enrique Eduardo Arreola Jimenez
Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Cuatrimestre: Sexto

El Manejo de Sentimientos y Emociones

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

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.

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

SENTIMIENTOS BASICOS

Las siete emociones básicas universales son la sorpresa, la tristeza, el desprecio, el miedo, la ira, la alegría y el asco.

De ellas se derivan las emociones sociales o secundarias, en las que influyen factores sociales y culturales

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Si tuvieras tiempo de sentarte un rato a solas y pensar en qué preciso momento de tu vida te arrebataron las fuerzas y las ganas de perseguir tus metas

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares.

Pero restan 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.

BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f12e2db01cd4152267cfa6378e1de9aa-LC-LNU606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>