



- Nombre del Alumno: Litzy Marina Ramírez López
- Nombre del tema: manejo de sentimientos y emoción
- Parcial: 1
- Nombre de la materia: desarrollo humano
- Nombre del asesor: Ana Laura Culebro torres
- Nombre de la licenciatura: trabajo social y gestión comunitaria
- Cuatrimestre: 6to cuatrimestre

# Manejos de sentimientos y emoción

## Emoción

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

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.

Las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.

## Sentimiento

Los sentimientos, en cambio, 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.

- Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo a la esfera orgánica. Sensación y Sentimiento son independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

## Diferencia entre emoción y sentimiento

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones.

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas. Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical.

## Sentimientos básicos

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Porque ¡cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad!, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos

La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración). La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente. El odio: este es uno de los sentimientos que más nos hieren y lastiman, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.