



**Nombre del alumno: Luis Ángel
Mazariego Gómez**

**Nombre del profesor: Luis Miguel Sanchez
Hernandez**

**Licenciatura: Medicina
Veterinaria y Zootecnia**

Materia: Desarrollo Humano

Nombre del trabajo: Resumen unidad 2

Ocosingo, Chiapas a 12 de junio del 2023

UNIDAD II

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo o interno (pensamiento, recuerdo, imagen). 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).

Recordemos que desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:

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

Sabemos que los aspectos fisiológicos de la emoción humana se puede estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:

- La tensión arterial.
- El ritmo respiratorio.
- El diámetro pupilar.
- El reflejo psicogalvánico o resistencia eléctrica de la piel.
- El contenido de glucosa en la sangre.
- Modificaciones del trazado electroencefalográfico.

Sabemos que existen Diferentes teorías sobre las emociones tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cuál es su origen. Entre estas teorías podemos destacar las teorías psicológicas y las teorías Fisiológicas.

Los sentimientos, en cambio, son 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. Y un sentimiento es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Por tanto, un sentimiento se da cuando Juntamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Se clasifican los sentimientos nos podemos encontrar con varias Clasificaciones, según M. Scheller se clasifican en sensibles, vitales, Psíquicos o Anímicos, espirituales. Y según Young se clasifican en simples, Orgánicos negativos o positivo, de actividad y de Actividades Sociales.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Un sentimiento es una representación mental de lo que sucede en tu cuerpo cuando tienes una emoción y es el subproducto de que tu cerebro percibe y asigna significado a la emoción.

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.

Una diferencia fundamental entre los sentimientos y las emociones es que los sentimientos se experimentan conscientemente, mientras que las emociones se manifiestan consciente o inconscientemente

Tanto las emociones como los sentimientos tienen que ver con la manera subjetiva con la que experimentamos una situación.

SENTIMIENTOS BASICOS

Bien dice la antología, Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Por lo que conoceremos los 5 sentimientos básicos:

- Miedo: el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).
- Enfado: lo Conforman (la rabia, el odio y la frustración).
- Tristeza: Lo conforman sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).
- Alegría: Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).
- Amor: Lo conforman: (Dios, la dicha y el embeleso).

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Lamentablemente la sociedad moderna pone muchos estigmas que van desde un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio. Cuando los adultos están concentrados en otras situaciones que van temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares. Por eso es que en nuestra sociedad hay una gran proporción de ansiolíticos o antidepresivos. Por lo que La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

Es por ello que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, se mencionaran aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

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

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos

BIBLIOGRAFIA

**Universidad del sureste 2023, Antología "Desarrollo Humano" Unidad
li Manejo De Sentimientos Y Emoción. Paginas. 33-45**