



**Nombre del alumno: ÁNGEL GABRIEL
GOMEZ GUILLEN**

**Nombre del profesor: Luis miguel
Sánchez Hernández**

**Licenciatura: Medicina Veterinaria Y
Zootecnia**

Materia: desarrollo humano

**Nombre del trabajo: resumen de
manejo de sentimientos**

Ocosingo, Chiapas a 12 de julio del 2023

MANEJO DE SENTIMIENTOS

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Emoción

Una emoción suele ser una respuesta neuronal del cerebro cuando detecta un estímulo emocional. Existen emociones primarias y secundarias, y existen diferentes definiciones para este concepto.

Según sus definiciones, encontramos:

- Pinillos: agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.
- La vivencia afectiva simple y relacionada con satisfacción e insatisfacción de necesidad orgánica, siendo la reacción afectiva correspondiente al tono emocional de una sensación.
- Darwin: mecanismo innato de adaptación.

Las emociones aparecen como una respuesta a una situación y suelen variarse y estructurarse a la situación y la persona.

Algunos psicólogos dicen que el hipotálamo y las amígdalas son cruciales para las emociones.

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 y las modificaciones del trazado electroencefalográfico, son aspectos fisiológicos de emoción humana.

Para responder preguntas de cómo se forman y de su origen, existen diferentes teorías, como las psicológicas y fisiológicas. Las psicológicas se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas, por otro lado las fisiológicas se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

Sentimientos

Estos son por otro lado la evaluación consciente que nuestra mente hace de la percepción de nuestro cuerpo durante una respuesta emocional. Estos son conscientes.

Existen varias clasificaciones de los sentimientos como son:

Sensibles: se localizan en el cuerpo con referencia al yo, por ejemplo placer, dolor, etc.

UNIDAD II

Vitales: pertenecen como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar cuando existe relación con la sociabilidad, como el bienestar, salud, calma y tensión.

Psíquicos o anímicos: son partes del yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del yo

Espirituales: el individuo no se entrega a nada ajeno, solo se encuentra consigo mismo en cada manifestación.

Emociones y sentimientos

Normalmente podemos confundir lo que es una emoción con los sentimientos, pero no, estas están marcadas por diferencias, como por ejemplo que los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico del ser humano, y mientras tanto las emociones se relacionan con necesidades orgánicas y tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

Es de importancia conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con otros individuos. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos como son el miedo, el enojo, la tristeza, la alegría y el amor.

El miedo está conformado por la angustia, la preocupación y el pánico.

El segundo sentimiento que es el enfado, lo alimentan la rabia, el odio y la frustración.

Por otro lado la tristeza, se compone de la soledad y la melancolía.

El cuarto sentimiento que es la alegría se conforma por tres sentimientos menores como el gozo, la paz y la armonía.

Para llegar al último sentimiento que es el amor, se necesita de Dios, la dicha y el embeleso.

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La obstaculización de nuestro desarrollo como personas, mayormente viene de nosotros mismos, y en segundo lugar, de cuestiones ajenas a nosotros. Según análisis psicológicos, es posible dar a conocer todos aquellos sentimientos.

En primer lugar, tenemos **la inseguridad**, esa fea sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la toma de nuestras decisiones.

UNIDAD II

Otra es la **necesidad de reconocimiento**, esto quiere decir que uno como persona tiene la constante necesidad de reconocer sus acciones y actividades, ocasionando así que tengan un ego alto.

Otro es el **miedo a ser uno mismo**, cada individuo esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a la sociedad de primer grado como es la familia y los amigos, y posteriormente los labores y amores conforman la personalidad y la identidad personal y cultural. Las críticas, los reproches, fracasos como imagen negativa de uno mismo nos llevan a ocultar nuestra verdadera esencia.

La **incapacidad de cambiar**. El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Los pensamientos de “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no solo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

La **ansiedad** fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es un factor actual de más limitación, ya que causa y frena el crecimiento.

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

En el mundo, todos somos capaces de distinguir entre un rostro triste o angustiados, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa.

UNIDAD II

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [UDS mi universidad 2023 antología desarrollo humano unidad 2 manejo de sentimientos y emociones](#)