



Mi Universidad

Cuadro comparativo

NOMBRE DEL ALUMNO: NORMA ALICIA HERNÁNDEZ GÓMEZ

NOMBRE DEL TEMA: SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

PARCIAL: 1ER PARCIAL

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. ROCIO VAZQUEZ LOPEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN COMUNITARIA

CUATRIMESTRE: 6TO CUATRIMESTRE

Pichucalco Chiapas a 1 de agosto del 2023

CUADRO COMPARATIVO

SENTIMIENTOS	EMOCIONES
<p>Se define sentimiento como el estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Asimismo, sentimiento también se refiere al hecho de sentir y sentirse.</p> <p>Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, los sentimientos se originan de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas.</p> <p>Como se puede apreciar, los términos sentimiento y emoción no son sinónimos, pero, sí depende uno del otro. Es decir, para que se genere un sentimiento previamente ha de experimentarse una emoción ante una persona, situación, objeto, entre otros. Tipos de sentimientos Las personas podemos experimentar muchos sentimientos que nos conducen a distintos estados de ánimo, sin embargo, su división se ha centrado en la polaridad de estos, estableciendo una clasificación en torno a los sentimientos positivos y/o negativos en función de la respuesta que provocan en la persona.</p> <p>Emociones positivas Las emociones positivas hacen referencia al conjunto de emociones que se relacionan con sentimientos agradables, que entienden la situación como beneficiosa y se mantienen en un espacio de tiempo corto.</p> <p>Lista de emociones positivas Aceptación: disponibilidad para aprobar una situación concreta. Afecto: sentir amor por alguien o algo. Agradecimiento: sentimiento de estima hacia alguien que ha hecho algo por nosotros y nos surge el sentimiento de querer devolverlo.</p>	<p>Las emociones parecen gobernar nuestra vida cotidiana. Tomamos decisiones en función de si estamos contentos, enojados, tristes, aburridos o frustrados. Elegimos nuestras actividades y pasatiempos basándonos principalmente en las emociones que nos sobrevienen en cada momento y nos incitan a realizar una determinada acción.</p> <p>Las emociones parecen gobernar nuestra vida cotidiana. Tomamos decisiones en función de si estamos contentos, enojados, tristes, aburridos o frustrados.</p> <p>Elegimos nuestras actividades y pasatiempos basándonos principalmente en las emociones que nos sobrevienen en cada momento y nos incitan a realizar una determinada acción.</p> <p>Sentimientos positivos Los sentimientos positivos son sentimientos agradables que producen una percepción de bienestar en la persona y comportan sensaciones de agrado. Los sentimientos positivos contribuyen en gran medida a preservar nuestra salud física y psíquica, debido a que ayudan a disminuir las sensaciones de estrés y ansiedad.</p> <p>Lista de sentimientos positivos Felicidad: la felicidad es una emoción primaria que se entiende como un sentimiento de satisfacción absoluta, que nace a partir de otra emoción y nos hace valorar el entorno que nos rodea de una forma positiva. Amor: el amor es un sentimiento hacia alguien o alguna cosa y nace el deseo de que aquella</p>

Alegría: sentimiento que se manifiesta a partir de un buen estado de ánimo, comporta satisfacción y va acompañado de la sonrisa o risa.

Amor: sentimiento de afecto hacia alguien o algo, que nos acerca a la felicidad.

Bienestar: estado en el que la persona se encuentra en un equilibrio en el buen funcionamiento entre su vida somática y psíquica.

Diversión: focalizar la atención en un entretenimiento que genera una sensación de bienestar.

Emociones negativas

Las emociones negativas hacen referencia al conjunto de emociones que estimulan sentimientos desagradables y consideran la situación que se presenta como dañina, lo cual permite que la persona active sus recursos de afrontamiento. Las emociones negativas nos advierten de las determinadas circunstancias consideradas una amenaza o un desafío.

Lista de emociones negativas

Aburrimiento: estado de ánimo que surge frente a la falta de distracción o estímulos.

Agobio: sensación que implica una carga emocional la cual produce fatiga.

Angustia: estado de ánimo que comporta inquietud, la cual surge a raíz de una preocupación o sufrimiento.

Ansiedad: estado de inquietud, que comporta una elevada excitación física y psíquica.

Asco: sensación de desagrado relacionado a algo o a alguien, que produce rechazo.

Culpa: sentimiento de responsabilidad sobre un suceso o acción, de carácter negativo.

Decepción: sentimiento de desengaño. Surge ante una situación que no resulta como la persona esperaba.

persona o cosa tengo todo lo bueno que pueda tener, saca lo mejor de nosotros mismos.

Euforia: la euforia es la máxima expresión de alegría, que conlleva un aumento de nuestra energía y nos hace contemplar la vida de un modo mucho más positivo.

Esperanza: tener fe en alcanzar aquello que uno anhela.

Motivación: reacción de entusiasmo y energía ante un deber o una acción.

Pasión: sentimiento que está íntimamente relacionado con el amor y tiende a aparecer en la esfera sexual.

Sentimientos negativos

Al contrario de los positivos, los sentimientos negativos producen sensaciones de malestar en la persona y al resultar desagradables. Es conveniente no confundir los sentimientos negativos con sentimientos malos. Los sentimientos negativos también son útiles y funciones. A veces, pretendemos librarnos de ellos, aunque son necesarios para nuestro desarrollo y progreso como personas.

Lista de sentimientos negativos

Enfado: sentimiento de disgusto hacia alguien o algo, que causa una mala disposición hacia el objeto generador de enfado.

Ira: es una emoción primaria que es debida a una elevada intensidad de enfado.

Miedo: angustia causada por la percepción de un peligro que puede ser real o imaginado.

Preocupación: estado de inquietud que aparece frente a un problema o circunstancia.

Tristeza: sentimiento que cursa con dolor emocional y que provoca un gran malestar, que puede desencadenar pensamientos de carácter pesimista y con tendencia al llanto.

Culpa: responsabilidad que la persona asume sobre un hecho o acción, que conlleva una connotación negativa.

Referencias bibliográficas

<https://www.psicologia-online.com/emociones-positivas-y-negativas-definicion-y-lista-4532.html>

<https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html>

<https://es.scribd.com/document/566295532/CUADRO-COMPARATIVO-sentimientos-y-emociones>