



**Nombre del alumno: Norma Valeria Rodríguez Galindo.**

**Nombre del profesor: Luis Eduardo López.**

**Materia: Desarrollo humano.**

**Nombre del trabajo: Manejo de los sentimientos y las emociones.**

**Grado: 6° cuatrimestre.**

**Carrera: Administración y estrategia de negocios.**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

## ¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas rápidas automáticas y naturales que experimentamos en relación un estímulo externo o interno. Son reacciones rápidas y automáticas que involucran cambios físicos y mentales.

### Relación con los tipos de emociones.

**Personales:** Se refieren y se centran en el yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.

**Sociales:** Se centran en los aspectos y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la simpatía o compenetración con los placeres y dolores y adopta la forma de la amistad.

**Espirituales y estéticos:** Se basan en las necesidades, más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello.



Emociones positivas: Alegría, humor, amor y felicidad.

Emociones negativas: Miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza.

Emociones ambiguas: Sorpresa, esperanza y compasión.

## ¿Qué son los sentimientos?

Los sentimientos son la evaluación consistente de nuestra experiencia emocional. Los sentimientos son subjetivos y personales, y están influenciados por nuestras creencias, valores y experiencias individuales.



Son estados de afectivos del ánimo que son provocados por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. A sí mismo, un sentimiento, también, se refiere al hecho de sentir y sentirse.

### Relación entre emociones y sentimientos.

Las emociones son respuestas automáticas e involuntarias, mientras que los sentimientos son el resultado de la evaluación consistente de esas respuestas.

Las emociones pueden surgir de manera espontánea y automática, sin que tengamos control sobre ello. Por otro lado, un sentimiento implica una reflexión consciente sobre esa emoción y la interpretación que las demás.



### Diferencias entre emoción y sentimientos

**Emociones:** respuesta químicas y neuronales.

**Sentimientos:** evaluación consistente.

Las emociones son respuestas químicas neuronales que se generan en nuestro cerebro en respuesta a un estímulo relevante, por otro lado, los sentimientos son el resultado de la evolución consistente de esas respuestas emocionales.



## ¿Cómo influyen las emociones y los sentimientos en nuestra vida?

Las emociones y los sentimientos pueden influir en la forma en la que percibimos el mundo que nos rodea.



Buen humor= ver las cosas positivas.

Triste o enojado= Visión negativa.

### Impacto en nuestras decisiones y comportamientos.

Nuestras emociones y sentimientos también influyen en nuestras decisiones y comportamientos.



**Ansioso= Evitar riesgos.**

**Seguros y confiados= Enfrentar nuevos desafíos.**

### Clasificación de los sentimientos.

M. Scheller

Según M. Scheller se clasifican en:

- Sensibles: Placer y dolor.
- Vitales: Bienestar, salud, calma y tensión.
- Psicológicos o anónimos: Los que son intencionales y reveladores del valor del yo.
- Espirituales: Se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.



### El primer sentimiento básico es el miedo.

El cual se conforma por la angustia, la preocupación y el pánico.



### El tercer sentimiento es la tristeza.

Tiene dos sentimientos la soledad y la melancolía.



### El quinto sentimiento es el amor.

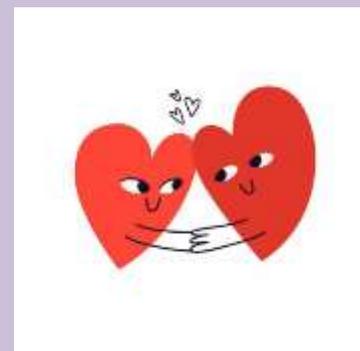
### El segundo sentimiento es el enfado.

Lo nutren la rabia, el odio y la frustración.



### El cuarto sentimiento básico es la alegría.

Está conformado por tres sentimientos menores el gozo, la paz y la armonía.



Referencias:

Apuntes tomados en clase.