



NOMBRE DE LA DOCENTE: Alejandra Torres Lòpez

NOMBRE DE LA ALUMNA: Andrea Guadalupe Gòmez Moreno

NOMBRE DE LA MATERIA: Desarrollo humano

NOMBRE DEL TRABAJO: super nota

CUATRIMESTRE: 6

GRUPO: "A"

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS A 15 DE JUNIO DE 2024

## Diferencia entre emoción y sentimiento

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



Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes: Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas y Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción



**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 altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de 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

## Sentimientos básicos

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás



## Emociones básicas o primarias:

Son aquellas emociones que se consideran universales en todas las culturas y que se cree que son innatas en los seres humanos



De acuerdo con Paul Ekman, existen 6 emociones básicas: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira. Todas estas forman procesos de adaptación y están presentes en todos los seres humanos, sin importar la cultura en la que se hayan desarrollado

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Si tuvieras tiempo de sentarte un rato a solas y pensar en qué preciso momento de tu vida te arrebataron las fuerzas y las ganas de perseguir tus metas. Si supieras cuándo te depositaron directo en una rutina segura y a salvo que poco a poco te fue consumiendo

**Inseguridad:** Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

**Miedo de ser uno mismo:** Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza

**Ansiedad:** La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes



## Sentimientos que promueve el desarrollo humano

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos

En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne

