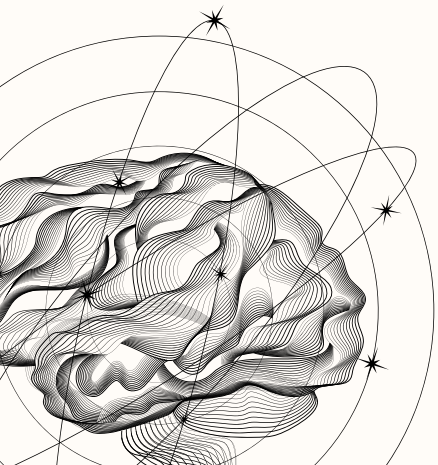


PSICOLOGA YANETH FABIOLA SOLORZANO

DESARROLLO HUMANO

ALUMNA ROSA MARIA RUIZ SOLIS

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA



# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

## DIFERENCIA ENTRE:

### EMOCION

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

### SENTIMIENTO

Los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

## DIFERENCIA

Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical.

## SENTIMIENTOS BÁSICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

### MIEDO

El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico.

### ENFADO

El segundo sentimiento básico es el enfado lo nutren la rabia, el odio y la frustración.

### TRISTEZA

El tercer sentimiento básico es la tristeza, tiene sus dos sentimientos la soledad y la melancolía.

### ALEGRÍA

la Alegría está conformada por tres sentimientos menores el gozo, la paz y la armonía.

### AMOR

Los 3 canales para llegar a él son: Dios, la dicha y el embeleso.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DH

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello por lo que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

### INSEGURIDAD

Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

### MIEDO A 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.

### NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DH

Los sentimientos que promueven el desarrollo humano son la alegría, el gozo y la satisfacción, pero los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos, 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.

### INCAPACIDAD DE CAMBIAR

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.

### ANSIEDAD

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.