



## **ACTIVIDAD I**

**NOMBRE DEL ALUMNO: LUIS ENRIQUE DIAZ RODRIGUEZ**

**TEMA: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION**

**PARCIAL: I**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: VERNONICA MARTINEZ NICOLAS**

**LICENCIATURA: PSICOLOGIA**

**CUATRIMESTRE: 6°**

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

LAS EMOCIONES

son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.



SENTIMIENTOS

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

Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.

Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas. Se asocian poco con la conducta motora, pero sí con el pensamiento y la imaginación.

**SENTIMIENTOS**

- Son el resultado de las emociones.
- Estado de ánimo afectivo de larga duración.

**EMOCIONES**

- Son reacciones psicofisiológicas ante diversos estímulos.
- Son pasajeros, no duran mucho.

1.- ¿Qué son los sentimientos?

Son la respuesta física y emocional de la forma en que pensamos y reaccionamos ante los eventos de la vida diaria. Los sentimientos son naturales, no podemos evitar que sucedan.

Ir a menú

- Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas

- Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

SENTIMIENTOS BASICOS

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

MIEDO

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



el Enfado

El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).



la Tristeza

El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).



la Alegría

El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).



el Amor

El quinto sentimiento básico es el mejor...¡El Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).



# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

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** "Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena".

**Necesidad de Reconocimiento** "Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas".

**Miedo a ser uno mismo** "Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas"

**Incapacidad de cambiar** "Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo"

**Ansiedad** "Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas"



## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN 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 ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.

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: las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

