



## **Universidad del sureste**

Lic. Medicina Veterinaria y Zootecnia

**6to Cuatrimestre Grupo B**

Asignatura:

**Desarrollo Humano**

Docente:

**Jose Vidal Salas Hernandez**

Tema:

**Emociones y sentimientos (Cuadro Sinoptico)**

Alumno:

**Margarita Concepción Martinez Trujillo**

Fecha:

**Sábado 15 de Junio del 2024**

# Emociones y sentimientos

## Diferencia

La diferencia entre emoción y sentimiento es que las emociones son reacciones biológicas ante los estímulos, mientras que los sentimientos son reacciones o percepciones mentales ante esos mismos estímulos.

## Emociones básicas

Las emociones básicas son respuestas emocionales innatas y universales que compartimos todos los seres humanos, independientemente de nuestra cultura o educación. Estas emociones actúan como mecanismos de supervivencia, ayudándonos a reaccionar ante situaciones específicas de manera rápida y efectiva

## Obstaculizan el desarrollo

Aunque no solamos tenerlas en cuenta, las emociones suelen ir acompañadas de reacciones físicas, un sudor de manos, tensión en la mandíbula, un aumento de la temperatura corporal... Estas pequeñas alteraciones son solo los ejemplos más ligeros de los efectos físicos de las emociones.

## Emociones

Es una respuesta biológica, específicamente de carácter neuronal, que desencadena una serie de reacciones químicas que alteran la forma como nos sentimos.

Las emociones son la forma en la que nuestro cuerpo responde ante los estímulos, bien sean táctiles, auditivos, visuales, olfativos o gustativos.

## Ejemplos

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Ira

## Sentimientos

Un sentimiento es una experiencia mental que surge de la interpretación del estado en el que encuentra nuestro cuerpo. Estas experiencias van apareciendo a medida que el cerebro va procesando las emociones.

## Ejemplos

- Amor
- Felicidad
- Odio
- Perdida

## Ejemplos

- Alegría: Se caracteriza por sentimientos de placer, satisfacción o felicidad.
- Tristeza: Se asocia con sentimientos de pérdida, desesperanza o desilusión.
- Miedo: Se refiere al sentimiento de amenaza, peligro o ansiedad ante la posibilidad de que ocurra algo malo.
- Ira: Se caracteriza por sentimientos de frustración, resentimiento o enfado hacia alguien o algo.
- Sorpresa: Se relaciona con la experiencia de algo inesperado, desconocido o novedoso.
- Asco: Se manifiesta como una reacción de rechazo o desagrado hacia algo que se percibe como desagradable o repulsivo.

## Inseguridad

brota de los sentimientos de insuficiencia que surge de la falta de confianza en nosotros/s mismos/as o, de la incapacidad para afrontar una situación. Estas emociones suelen ir acompañadas de una incertidumbre generalizada y también de la ansiedad por alcanzar nuestras metas y desarrollar habilidades

## Necesidad de reconocimiento

Son aquellas que hacen que nuestra autoestima aumente, aportan seguridad en nosotros mismos. El reconocimiento, el respeto, la confianza o el éxito son algunas de ellas.

## Ansiedad

El miedo o la ansiedad es una respuesta emocional caracterizada por una gran excitación fisiológica, que nos prepara para luchar o para huir. Es una respuesta normal adaptativa que prepara al organismo para reaccionar ante una situación de peligro.

## Miedo a ser uno mismo

estas personas pueden sentirse aisladas o solas incluso cuando se encuentran en un grupo, porque están desconectadas de quienes las rodean. En sentido literal, autofobia significa que las personas tienen miedo de sí mismas.

- <https://www.diferenciador.com/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/#:~:text=La%20diferencia%20entre%20emoci%C3%B3n%20y,mentales%20ante%20esos%20mismos%20est%C3%ADmulos.&text=Respuesta%20biol%C3%B3gica%20ante%20est%C3%ADmulos%20sensoriales>



# Bibliografía

- <https://institutret.com/tratamiento-inseguridad-emocional/>
- <https://www.terapify.com/blog/emociones-basicas-que-son-y-por-que-son-importantes/>

