



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Maria Guadalupe Perez Diaz*

*Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Liliana Gomez Velazco*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to*

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

1

## Diferencia entre emoción y sentimiento

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo o interno.

El sentimiento es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo

Las emociones son estados transitorios sin embargo los **sentimientos** tienen una duración más larga, durarán tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él.

Las emociones se dan de forma rápida e inconsciente, por el contrario los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

La emoción siempre va primero, sin emoción no va haber un sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera espontánea y automática. En cambio, los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

Las emociones tienen una intensidad mayor. Mientras que los sentimientos, al intervenir la consciencia y los pensamientos que son procesos más complejos, son menos intensos.

**TIPOS DE SENTIMIENTOS:**

Negativos (tristeza, miedo, hostilidad, frustración, ira, desesperanza, culpa, celos)

Positivos (felicidad, humor, alegría, amor, gratitud, esperanza)

Neutros (compasión, sorpresa).

2

## Sentimientos básicos

La clásica plantea que las mismas son (asco, tristeza, alegría, enojo, miedo y sorpresa).

básicas son (tristeza, alegría y la combinación de miedo/sorpresa por un lado y enojo/asco por otro).

Las emociones constan de cinco componentes: expresión motora, componente cognitivo, componente neurofisiológico, motivacional y la experiencia subjetiva.

Las principales áreas cerebrales involucradas en el procesamiento de emociones básicas son el sistema límbico y la corteza prefrontal. Dentro del sistema límbico, la amígdala es esencial en la expresión del miedo y también adquiere memorias de experiencias condicionadas por esta emoción.

Lo que sucede en estos últimos casos es que se comparten códigos de procesamiento y representación (unidades de acciones) a través de ciertos movimientos de músculos faciales; la sorpresa y el miedo comparten la apertura de los ojos y el arqueado de las cejas, mientras que el asco y el enojo comparten la nariz arrugada.

3

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Las principales barreras para el desarrollo personal suelen ser las creencias limitantes, el miedo al fracaso, la falta de autoconfianza, la procrastinación y la falta de claridad en los objetivos.

Los países de América Latina y el Caribe están ante el desafío de implementar la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible en la búsqueda de un nuevo modelo de desarrollo basado en la igualdad, la inclusión social y laboral, la erradicación de la pobreza, la sostenibilidad ambiental y el crecimiento económico.

Hacer frente a este desafío implica impulsar las tres dimensiones del desarrollo sostenible: la social, la ambiental y la económica.

**La persistencia de la pobreza.**

**Las desigualdades estructurales y la cultura del privilegio.**

**Las brechas en educación, salud y de acceso a servicios básicos.**

**La falta de trabajo y la incertidumbre del mercado laboral.**

**Acceso parcial y desigual a la protección social.**

**La institucionalización de política social aún en construcción.**

**Una inversión social insuficiente.**

**Obstáculos emergentes.**

4

## Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Este vínculo se establece por múltiples razones, entre ellas, porque las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender. Por ello, se considera que las emociones forman parte del proceso de aprendizaje.

**Favorecen el aprendizaje**

Seguridad  
Entusiasmo  
Alegría  
Expectación y asombro  
Sensación de triunfo  
Curiosidad

**Dificultan el aprendizaje**

Miedo y ansiedad  
Tensión  
Ira y enfado  
Culpabilidad  
Aburrimiento  
Envidia y celos

<https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,emociones%20tienen%20una%20intensidad%20mayor.>

<https://www.redalyc.org/journal/3691/369155966032/html/#:~:text=Resumen%3A%20Hay%20dos%20posturas%20sobre,y%20enojo%20Fasco%20por%20otro.>

<https://news.un.org/es/story/2019/10/1463292>

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/como-influyen-emociones-aprendizaje/#:~:text=Este%20v%C3%ADnculo%20se%20establece%20por,parte%20del%20proceso%20de%20aprendizaje.>