



NOMBRE DEL ALUMNO: KARLA NALLELY PEREZ LOPEZ

NOMBRE DEL PROFESOR (A): YANETH FABIOLA SOLÓRZANO PENAGOS

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

INSTITUCIÓN : UNIVERSIDAD DEL SURESTE "UDS"



UNIDAD II MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Las emociones son respuestas químicas y neuronales del cerebro ante estímulos significativos. Pueden ser innatas (primarias) o aprendidas (secundarias) y generan reacciones automáticas en el cuerpo.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos son la percepción consciente de nuestro estado corporal durante una emoción. Están influenciados por imágenes, sonidos y valores culturales, y reflejan formas superiores de placer o dolor.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones y los sentimientos son formas de afectividad. Las emociones son reacciones breves ligadas a necesidades orgánicas, mientras que los sentimientos son más duraderos y se relacionan con necesidades culturales o sociales.

· Ambos procesos son funciones cerebrales, pero los sentimientos dependen más de la actividad de la corteza cerebral.

SENTIMIENTOS BASICOS

Conectarse con las emociones es esencial para tener relaciones sanas y enfrentar la vida. Las emociones negativas pueden nublar nuestra percepción y generar infelicidad.

Las manifestaciones emocionales provienen de cinco sentimientos básicos: miedo (incluye angustia, preocupación y pánico), enfado, tristeza, alegría y amor. El miedo, por ejemplo, puede surgir incluso ante situaciones que quizás nunca ocurran.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La rutina, las imposiciones sociales y la falta de autoconocimiento pueden alejarnos de nuestras metas y sueños. Muchas veces aceptamos esta vida sin cuestionarla, lo que afecta nuestro bienestar emocional.

El crecimiento personal requiere revisar nuestras creencias, experiencias pasadas y estado anímico, ya que estos factores influyen directamente en la realización de nuestros proyectos.

INSEGURIDAD

La inseguridad emocional, influenciada por las experiencias tempranas, puede manifestarse de diversas maneras, desde la timidez extrema hasta la arrogancia defensiva. Estos comportamientos están ligados a una baja autoestima y miedo al fracaso.

UNIDAD II MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Según Abraham Maslow, la clave de la realización personal es sustituir la necesidad de reconocimiento externo por el auto-reconocimiento, lo que permite tomar decisiones auténticas y avanzar en los propios proyectos.

El ego humano busca constantemente el reconocimiento externo, pero depender de la aprobación ajena puede desviar el camino hacia nuestras metas y generar frustración. El error radica en buscar la admiración de otros en lugar de actuar por uno mismo.

MIEDO A SER UNO MISMO

La construcción del yo se basa en experiencias y relaciones personales. Cuando el miedo a mostrarse auténticamente domina, se crean máscaras que impiden el crecimiento. Para lograr metas, es esencial aceptarse, valorarse y tener el coraje de ser uno mismo, reconociendo fortalezas y superando temores.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Heráclito afirmaba que el cambio es esencial e inevitable en la vida. Aferrarse a creencias limitantes como "yo soy así" impide el crecimiento personal. Abrazar el cambio y salir de la zona de confort es clave para alcanzar la felicidad y cumplir metas.

ANSIEDAD

La ansiedad excesiva paraliza el crecimiento personal y puede derivar en trastornos como fobia social o ataques de pánico. Aunque no siempre sea patológica, limita decisiones y genera pesimismo. Las terapias cognitivo-conductuales ayudan a retomar el rumbo y enfrentar los miedos.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

La psicología se ha enfocado más en los estados negativos que en los positivos, debido a que emociones como la alegría o la satisfacción son más difíciles de diferenciar y medir.

En contraste, las emociones negativas presentan mayor variedad y son más fácilmente reconocibles a nivel facial y gestual.