



COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

TEMA :MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

GRADO: 6

GRUPO: A

NOMBRE DEL ALUMNA : JANETH DEL ROCIO GARCIA GARCIA

PROFESORA: YANETH FABIOLA SOLORZANO

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Tras el proceso primario emocional, el organismo tiende a desarrollar hábitos dirigidos a prolongar o producir efectos secundarios agradables o eliminar los negativos, los cuales constituyen los efectos persistentes de las emociones.

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.

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

El mecanismo fisiológico de las emociones implica la aparición de un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico, cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral. Este centro regulador controla aspectos como la actividad cardíaca y vascular, la respiración, el tironismo muscular y los músculos expresivos de la cara.

El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones. Por ejemplo, Pinillos define la emoción como una agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.

SENTIMIENTOS BASICOS

Sentimiento Básico 3: La Tristeza
La Tristeza tiene dos sentimientos asociados: la soledad y la melancolía. La soledad es la falta de ilusión ante la vida

Según Elizabeth Kubler-Ross, "Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.

Es importante tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones antes de enfrentar conflictos con otras personas. Esto nos ayudará a reconciliarnos con nosotros mismos y a tener buenas relaciones con los demás.

Sentimiento Básico 2: El Enfado
El Enfado es nutrido por la rabia, el odio y la frustración. La rabia es una sensación desgastante de agobio que enferma el espíritu y la mente. El odio hiere y lesiona el alma, apagando la alegría de vivir. La frustración es un sentimiento de derrota y abandono espiritual. Estos tres alimentan al enfado y pueden llevar a la tristeza.

Sentimiento Básico 1: El Miedo
El Miedo está conformado por la angustia, la preocupación y el pánico. La angustia es sufrir por algo que no ha sucedido y probablemente no suceda. La preocupación nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida. El pánico es cuando nace terror por la vida y somos pesimistas. Estos tres alimentan al miedo y pueden llevar a la autodestrucción

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

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son obstáculos que un emprendedor deberá reestructurar para cumplir con éxito sus deseos.

La sociedad moderna impone ciertos dogmas para alcanzar la felicidad y el progreso, como conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos y hobbies. Sin embargo, a pesar de seguir estos patrones, la proporción de ansiolíticos y antidepresivos recetados crece notablemente año a año

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral y las urgencias familiares, pero restan tiempo y dedicación a cuestiones trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La inseguridad puede manifestarse de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial, o camuflarse con comportamientos ególatras, arrogantes o agresivos como mecanismo de defensa.

La inseguridad emocional es una sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones. Según Erik Erikson, es en los primeros años de vida cuando se adquieren experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Entre los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano se encuentra la Inseguridad.

En este sentido, es importante reconocer y valorar los sentimientos positivos en nuestra vida diaria. Al hacerlo, podemos fomentar un mayor equilibrio emocional y mejorar nuestras relaciones con los demás.

La psicología ha centrado su estudio y tratamiento durante décadas en los procesos patológicos que afectan al ser humano. Sin embargo, pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal.

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia solo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Los sentimientos positivos como la alegría, el gozo, la satisfacción y el amor son fundamentales para promover el desarrollo humano. Estos sentimientos pueden influir en la forma en que nos relacionamos con los demás, cómo enfrentamos los desafíos y cómo percibimos la vida en general.

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

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:

BIOGRAFIA

ANTOLOGIA INSTITUCIONAL UDS