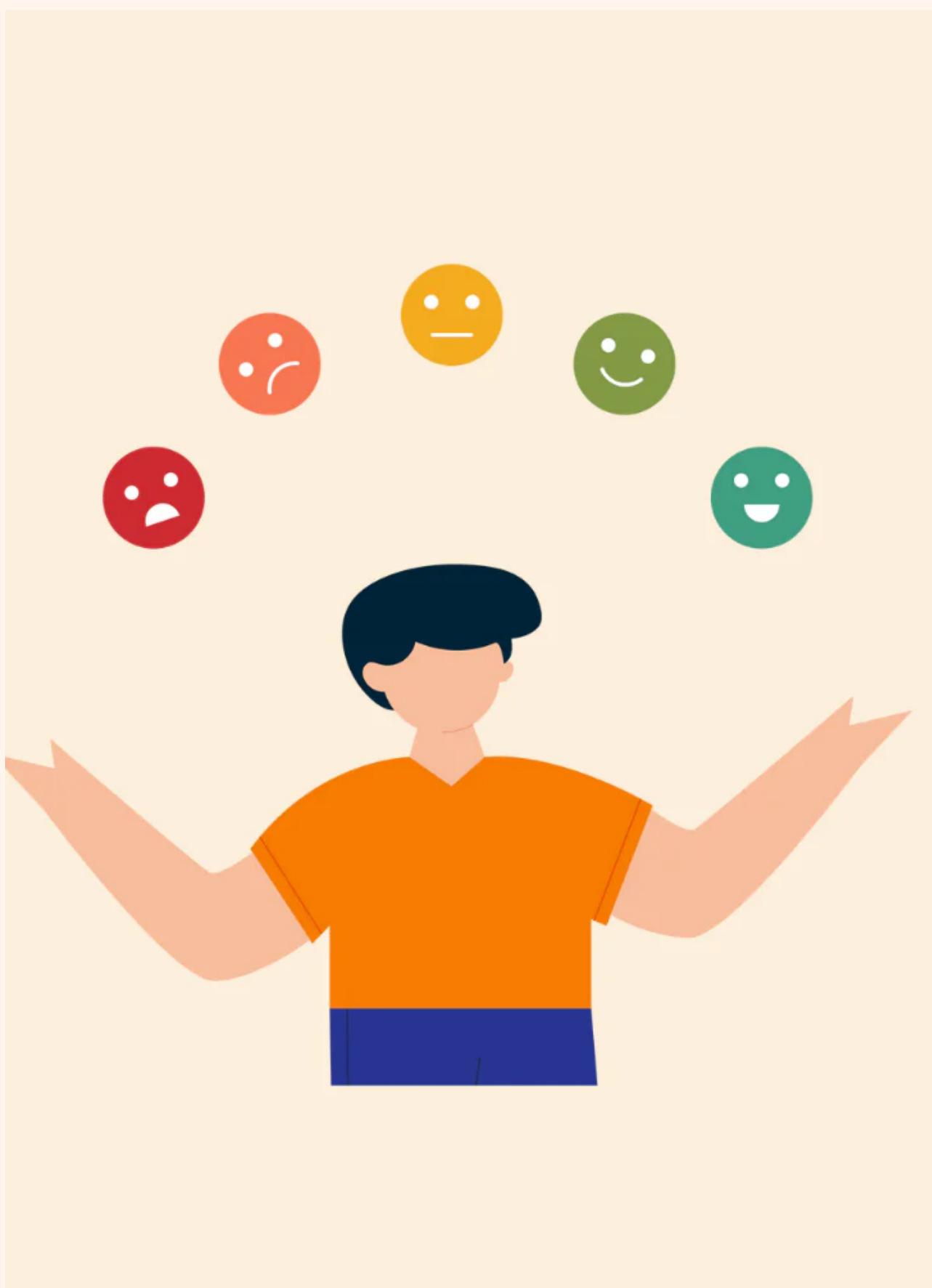




NOMBRE DEL ALUMNO: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.
NOMBRE DEL PROFESOR: DRA. LUZ ELENA CERVANTES MONROY.
CURSO: DESARROLLO HUMANO
CARRERA: NUTRICIÓN
GRADO: 6to. CUATRIMESTRE

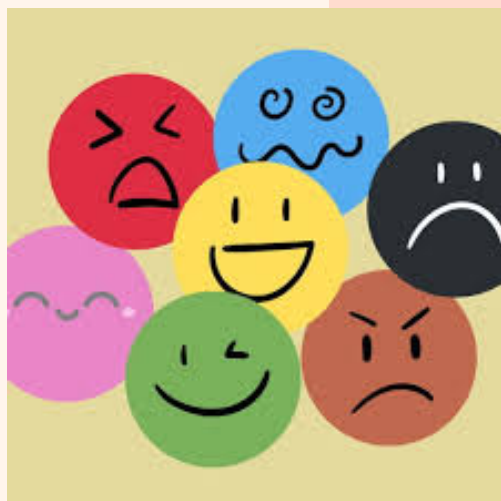


BIBLIOGRAFIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2023. ANTOLOGIA DE DESARROLLO HUMANO.PDF

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

DIFFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

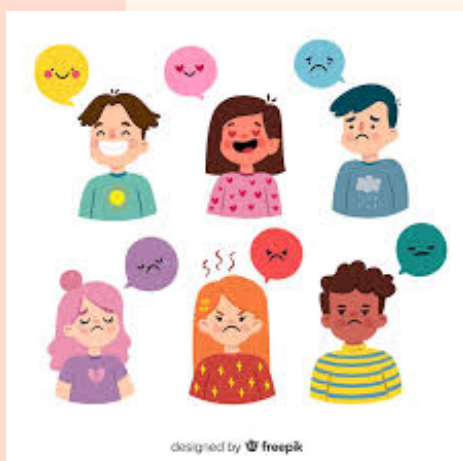


Emoción.

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo

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...).



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



La afectividad se manifiesta en emociones y sentimientos.

- Emociones: reacciones breves ligadas a necesidades orgánicas.
- Sentimientos: reacciones más duraderas ligadas a ideas y necesidades sociales.
- Ambos son procesos cerebrales: las emociones dependen de la subcorteza y los sentimientos de la corteza.

SENTIMIENTOS BASICOS

Resumen muy breve:

Existen cinco sentimientos básicos:

1. Miedo (angustia, preocupación, pánico)
2. Enfado (rabia, odio, frustración)
3. Tristeza (soledad, melancolía)
4. Alegría (gozo, paz, armonía)
5. Amor (Dios, dicha, embeleso)

Reconocerlos y manejarlos nos permite vivir mejor, ser sinceros con nosotros mismos y tener relaciones sanas.

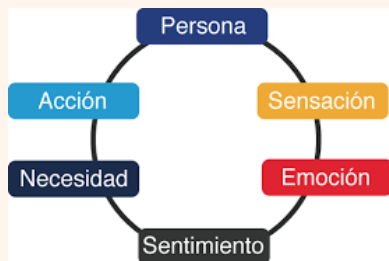


SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Los principales obstáculos para el desarrollo humano son:

- Inseguridad
- Búsqueda constante de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Resistencia al cambio
- Ansiedad

Superarlos permite crecer, alcanzar metas y vivir con autenticidad.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

La psicología ha estudiado más los sentimientos negativos que los positivos, ya que estos últimos son más difíciles de identificar y medir. Afectos como la alegría o la satisfacción tienen menos variedad y expresiones menos diferenciadas que la tristeza o la angustia. Aun así, los sentimientos positivos son clave para el desarrollo y la felicidad humana.

