

Nombre de alumnos: Omar Adriel Maza Gómez.

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo.

Nombre del trabajo: Cuadros sinópticos.

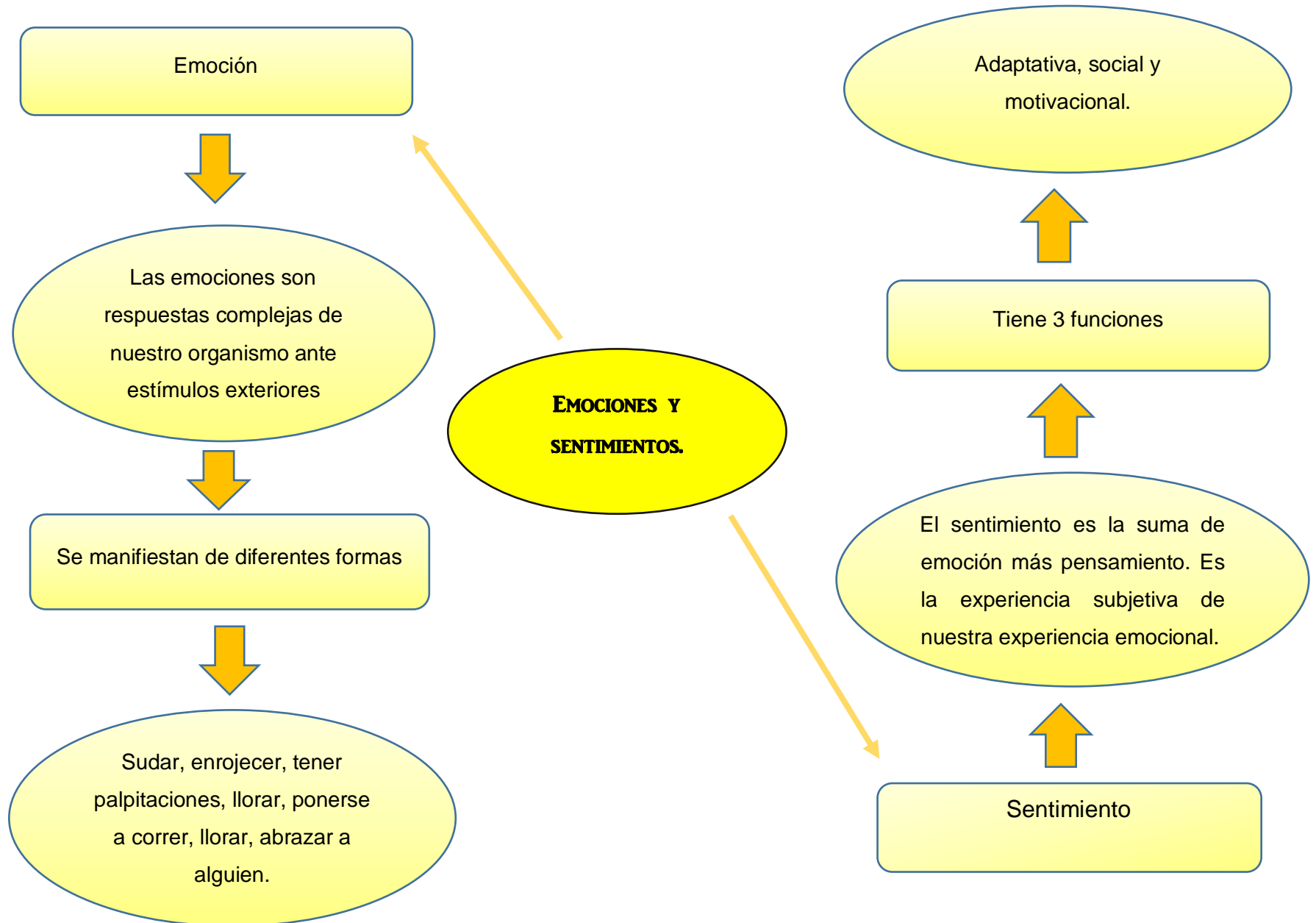
Materia: Desarrollo humano.

Grado: Sexto cuatrimestre.



PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: semi-escolarizado.



**DIFERENCIA ENTRE
EMOCIÓN Y
SENTIMIENTO.**

Emoción

- 1- Son estados transitorios que vienen y se van.
- 2- Se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.
- 3- La emoción siempre va primero al sentimiento.
- 4- Son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea
- 5- Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos.
- 6- Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos

Sentimiento

- 1- Tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente.
- 2- Se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.
- 3- Sin emoción no va a haber sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona
- 4- Son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.
- 5- Este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí
- 6- Son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos.

**SENTIMIENTOS
QUE
OBSTACULIZAN
EL
DESARROLLO
HUMANO**

Inseguridad

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos

Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

Miedo a ser uno mismo

Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas v minimizando las negativas

Incapacidad de cambiar

Los pensamientos como “no puedo cambiar” “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no solo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales v de negocios.

Ansiedad

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

Angustia

Es un afecto, un estado de afectación intensa. Cuando tenemos angustia, todo nuestro organismo lo percibe.

Envidia

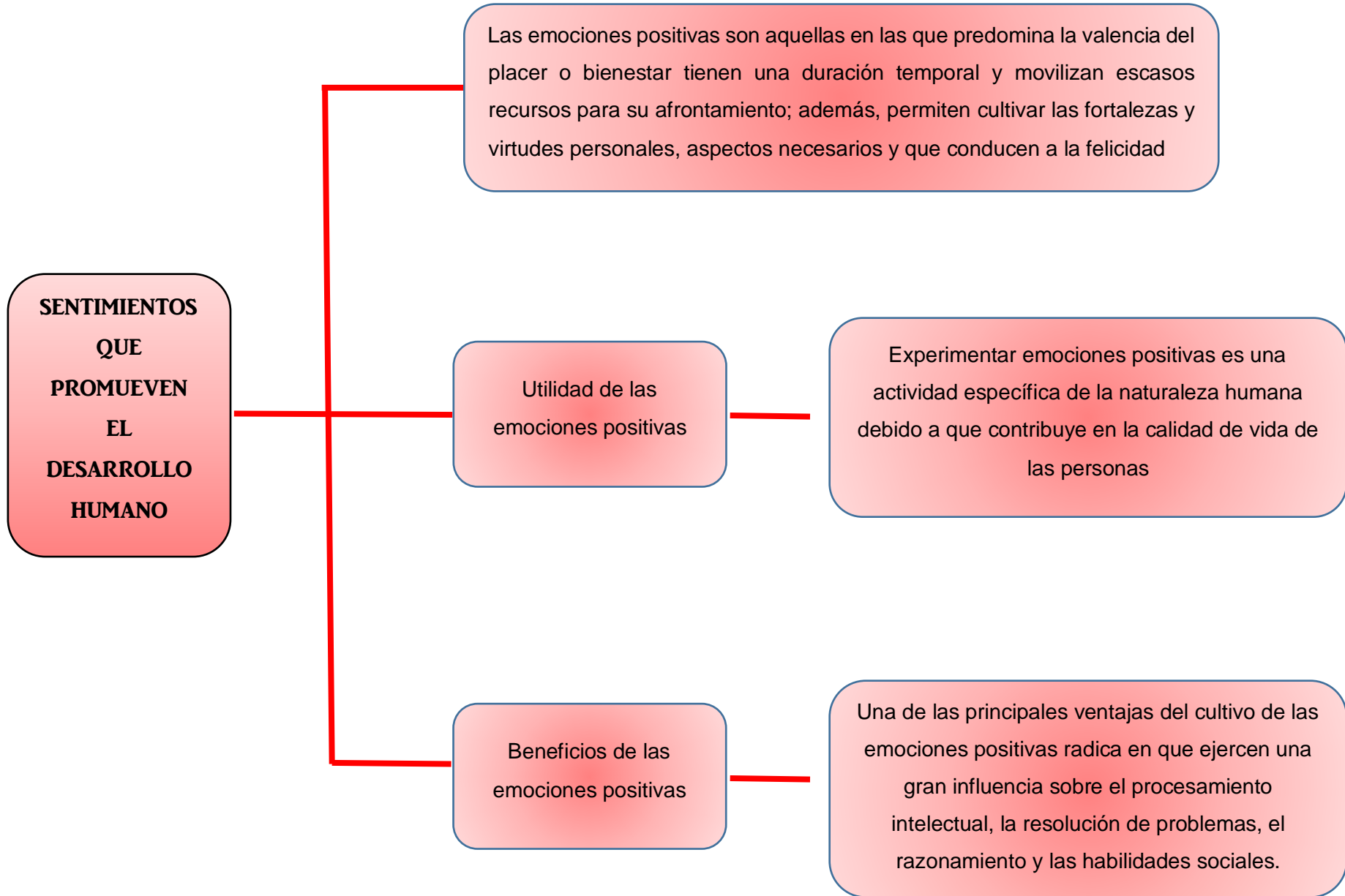
Las personas envidiosas suelen tener una baja autoestima, un miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás. Esto provoca, a su vez, la soledad de no poder compartir sus experiencias con el resto.

Miedo constante

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes. Además, llevados a un límite puede llegar a perjudicar a nuestra salud.

Ira

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño.





BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a>.

<https://www.mindmeister.com/es/768423494/qu-son-las-emociones-y-los-sentimientos>