



Nombre de la alumna: Brenda Guadalupe Velasco Gutiérrez

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre del trabajo: Cuadros sinópticos

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6° Semestre

Grado: A

Pichucalco, Chiapas a 19 de julio del 2020.

Emoción: del latín emovere quiere decir mover hacia o desde, es una reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo o interno

Emociones Básicas:

- Tristeza:** aceptar pérdida, situación o experiencia.
- Alegría:** compartir y expresar hacia afuera.
- Enfado:** identificar una molestia.
- Miedo:** protección prudencia cuando hay un peligro real.

Emoción y sentimiento

Sentimiento: La suma de una emoción y un pensamiento, los sentimientos se dan después de las emociones no hay sentimiento sin emoción.

Ejemplos

- *Amor: los celos, el sufrimiento o el dolor, rencor, felicidad, compasión
- *El desarrollo: de la empatía también nos va a permitir poder entender los sentimientos de las demás personas.



Emociones:

- *Estados transitorios que vienen y se van.
- *Se dan de forma inconsciente y son muy rápidas.
- *Siempre va primero al sentimiento
- *Tienen una intensidad mayor que los sentimientos.

**Diferencia entre
emoción y sentimiento**



Sentimiento:

- *Tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente.
- *Cuando intervienen la conciencia y el darse cuenta, se necesita un tiempo para que se forme.
- *Sin emoción no va a haber sentimiento.

Sentimientos que promueven y obstaculizan el desarrollo humano

- *Admiración: cuando contemplamos a algo o alguien de forma positiva.
- *Optimismo: percibimos la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.
- *Gratitud: agradecimiento por alguien.
- *Satisfacción: sensación de bienestar por algo.
- *Amor: expresa lo mejor de nosotros mismos.
- *Agrado: algo no produce gusto.

Culpa: sentimientos que nuestro ego emplea para condicionarnos.

*Aprender es necesario: la vida nos brinda la oportunidad de aprender por ensayo y error.

*Bienestar: al sentirnos bien con nosotros mismo no estaremos en capacidad de complacer a nadie.

*Culpa y secretos: guardan relación con nuestras creencias y paradigmas de lo que consideramos "bueno", "aceptable", y "deseable".

*Alimentando nuestro ser: No podemos cambiar a los demás, pero si podemos cambiarnos a nosotros mismos.

Importancia:

El autoconocimiento o la regulación aportan muchos beneficios para las personas o en lo mental, laboral, educativo o deportivo.

Disfrazada de importancia

Si eliges pensar que el o ella no tiene nadie mas que le escuche puede que te sientas culpable si dejas de escucharle.

Disfrazada de responsabilidad

Disfrazarse de un falso sentido de responsabilidad la culpa podría hacerse sentir responsable a un cuando no lo eres.