

**CUADRO SINOPTICO**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**BAYRON IRAM VIDALS**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**PEREZ PREZ DONAIDE**

**NOMBRE DE LA MATERIA:**

**DESARROLLO HUMANO**

**TEMA:**

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

**FONTERA COMALAPA 30 DE MAYO DEL 2020**

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.

Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea.

Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.

Los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente.

Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos.

Sin emoción no va a haber sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona.

Los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

## SENTIMIENTOS BASICOS

**Rabia Ira**  
Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o haciendo que la persona esté preparada para golpear de manera contundente.

**Sorpresa**  
Elevar nuestras cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz. Esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elección ante la nueva situación.

**Alegría**  
Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad. Se anulan prácticamente todas las reacciones fisiológicas de importancia, excepto la sensación de tranquilidad y calma corporal.

**Miedo**  
La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva. Puede ocurrir que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada, pero el cuerpo se encuentra sometido a un estado de máxima alerta. Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y, en un nivel más grave, con la fobia y el pánico.

## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

### SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

**Necesidad de reconocimiento**  
El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien. El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

**Miedo a ser uno mismo**  
La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que, junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

**Inseguridad**  
Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

### SENTIMIENTOS QUE PROMUEBEN EL DESARROLLO HUMANO

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar

Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que Ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales

Las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo. Un razonamiento de este tipo es clave para el desarrollo de un aprendizaje significativo. Así es como las emociones positivas ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas