

**DESARROLLO HUMANO**

**CATEDRATICO:**

**LIC. RAMIRO ROBLERO**

**TRABAJO:**

**CUADRO SINOPTICO**

**TEMA:**

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOSIONES**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**OSMAR AGDIMAEEL SOLIS CARBAJAL**

**GRADO, GRUPO y MODALIDAD:**

**6TO CUATRIMESTRE GRUPO "D"**

**DOMINGOS**

**FECHA: 12/07/2020**

**FRONTERA COMALAPA CHIAPAS, MEXICO**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOSIONES

## DIFERENCIA ENTRE EMOSIONES Y SENTIMIENTOS

### EMOCION

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar.) y de forma conductual, como ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien etc.

### SENTIMIENTOS

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento, es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.

## SENTIMIENTOS BASICOS

Según la idea de psicólogos especialistas existen emociones básicas parte de que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares.

### Emociones primarias

#### Miedo

Puede ocurrir que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada, pero el cuerpo se encuentra sometido a un estado de alerta.

#### Sorpresa

Elevar nuestras cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz.

#### Asco

Un gesto facial se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.

#### 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, se acelera la frecuencia cardiaca.

#### Tristeza

En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptiva y reparadora. La tristeza provoca una disminución de energía e ilusión por las actividades cotidianas.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

El estado anímico moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

### Se presentan con mayor frecuencia

Inseguridad

Necesidad de reconocimiento

Modo a ser uno mismo

Incapacidad de cambiar

Ansiedad

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar, tiene una duración temporal y movilización escasos recursos para su afrontamiento; además permite cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

### Utilidad de las emociones positivas

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas.