



**Nombre de alumnos: Karen Jazziel Bautista Peralta**

**Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6to. Cuatrimestre**

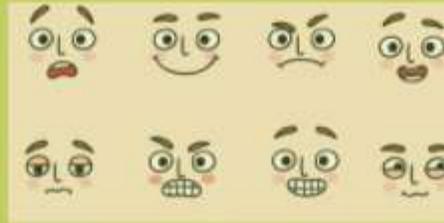
**Grupo: Ú**

Pichucalco, Chiapas a 11 de Junio de 2021.

# Manejo de sentimientos y emociones

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

Los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.



## DIFERENCIAS

-LOS SENTIMIENTOS SON EL RESULTADO O DERIVAN DE UNA EMOCIÓN PARA PODER EXPRESARSE.

-LAS EMOCIONES TIENEN UNA INTENSIDAD MAYOR. MIENTRAS QUE LOS SENTIMIENTOS, AL INTERVENIR LA CONCIENCIA Y LOS PENSAMIENTOS QUE SON PROCESOS MÁS COMPLEJOS, SON MENOS INTENSOS.

### SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

**Inseguridad**  
**Necesidad de reconocimiento**  
**Miedo a ser uno mismo**  
**Incapacidad de cambiar**  
**Ansiedad**



### SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Las emociones positivas cambian a las personas para mejor, les abren la esperanza hacia el futuro, aumentan la resistencia y refuerzan los vínculos sociales.

El pensamiento de las personas que se sienten a gusto es más creativo, flexible, amplio y abierto. Quien se siente bien experimenta, en mayor medida, la ausencia del peligro.



**Categorías básicas de emociones:**  
**Miedo, Sorpresa, Aversión, Ira, Alegría, Tristeza.**

**Sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.**



## REFERENCIAS

LAS EMOCIONES. Retrieved from

<https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>

Redacción. (2013, August 4). Sentimiento. Retrieved June 3, 2021, from Concepto de - Definición de website:

<https://conceptodefinicion.de/sentimiento/>

Lee. (2013, January 21). ¿Para qué sirven los buenos sentimientos? Retrieved June 4, 2021, from Blog SEPIMEX website: <https://sepimex.wordpress.com/2013/01/21/para-que-sirven-los-buenos-sentimientos/>

<https://agencia.donweb.com>. (2014). Las 5 debilidades psicológicas que te impiden crecer | Agencia de Noticias Tecnológicas DonWeb | Agencia de Tecnología y Noticias. Retrieved June 4, 2021, from Donweb.com website: <https://agencia.donweb.com/las-5-debilidades-psicologicas-que-te-impiden-crecer/>

Antología uds