



**Nombre de alumnos: Lisseth Jakeline Abarca Garcia**

**Nombre del profesor: Maria el Carmen Briones**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinoptico.**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6°                      Grupo: "C"**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 19 de Mayo del 2021.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

## Diferencia entre Emoción y Sentimientos

**Emoción.** Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Son producidas por el cerebro, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

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

**Sentimiento.** Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...)

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

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

## Sentimientos Básicos

### El Miedo

Lo conforman. La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda. La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema. Y el pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder. Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

### El Enfado

Lo nutren, La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente. El odio, este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir. Y la frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación. Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.

### La Tristeza

La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria. Y la melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima. La Tristeza, cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

## Sentimientos Básicos

### La Alegría

Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía). El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia. La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos. Y la Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

### El Amor

El quinto sentimiento básico es el mejor. ¡El Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso. La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. Y el embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida. No olvidemos que para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren estos sentimientos básicos. Y para ello, solo se logra mirando a nuestro interior y siendo por encima de todo, honestos y sinceros con nosotros mismos.

## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

### SENTIMIENTOS QUE EOBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

**Inseguridad.** Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.

**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.** Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza

**Incapacidad de Cambiar.** Los pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

## SENTIMIENTOS QUE EOBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

**Ansiedad.** Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. 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.

## Sentimiento que Promueven el Desarrollo

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.