



Nombre de alumno: García Arguello Alondra

Yesenia

Nombre del profesor: Godines Javier Ivan

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: psicología

Comitán de Domínguez Chiapas 11 de junio de 2021.



# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

- EMOCION: Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.
- SENTIMIENTO: son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional

## SENTIMIENTOS BASICOS

- Miedo 
- Tristeza 
- Enfado 
- Amor 
- Alegría 

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

- Inseguridad
- Incapacidad de cambiar
- Necesidad de Reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Ansiedad

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



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

## BIBLIOGRAFIA

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/0f17e83270ea11ddb41dd12599a853d-LC-LPS606.pdf>