



**Nombre de alumno: Leyver Alexis Pérez Ramírez**

**Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6° cuatrimestre**



# Manejo de sentimientos y emociones

**sentimiento** ⊖ estado de ánimo o disposición hacia una cosa

**emoción** ⊖ Reacción psicofisiológica que representa modo de adaptación

## Sentimientos Básicos

- Miedo
  - Angustia ⊖ Sufrir por algo que no ha sucedido y posiblemente no sucederá
  - preocupación ⊖ pensar que todo es malo en nuestra vida y no nos ocupamos en ellos
  - pánico ⊖ Terror por la vida y pesimistas por el futuro
- Enfado
  - Rabia ⊖ Es esa sensación de desgaste y de Agobio
  - odio ⊖ Este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima
  - frustración ⊖ Sentimiento de derrota y abandono
- Tristeza ⊖ Cuando dejamos que anide en el alma, nos va desgastando y consumiendo. Nos lleva a la depresión y suicidio
- Alegría
  - Gozo ⊖ Es felicidad anticipada
  - Paz ⊖ nace de la unión de la mente y espíritu
  - Armonía ⊖ Cuando están equilibrados los Sentimientos
- Amor ⊖ canales para llegar a el
  - Dios
  - Buena comunicación

Los tres alimentan el miedo nos llevan a tener autodestrucción

alimenta el crecimiento de una persona

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- inseguridad ⊖ Sensación de vulnerabilidad y hasta inferioridad
- Necesidad e reconocimiento ⊖ El ego hace que necesitemos ser reconocidos
- Miedo a ser uno mismo ⊖ Miedo a la crítica
- miedo a cambiar ⊖ zona de confort
- Ansiedad ⊖ vivir esperando el futuro

Estancan al ser humano

## Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- Alegría ⊖ sensación de felicidad
- Gozo ⊖ regocijo
- Satisfacción ⊖ plenitud de todo

Traen Satisfacción

# Conclusión

En la actualidad vivimos en un mundo en donde somos “Libres” de expresar nuestros sentimientos, y todo lo que sentimos, pero realmente hoy en día la mayoría de personas reprimen sus sentimientos. Estos sentimientos nos llevan a otros, tanto buenos y malos. Existen sentimientos que nos hacen crecer como personas, que nos hacen sentir plenos, satisfechos y nos ayudan a avanzar y crecer como personas en algunas áreas de nuestras vidas. Así como también podemos experimentar sentimientos de frustración, estos hacen que nos estanquemos como personas, y que estos mismos sentimientos afecten nuestro entorno y a las personas que nos rodean. Es por ello la importancia del tema y el poder hablar y expresarnos de ellas.

Aunque se escuche fácil el decir que podemos expresarnos, es todo lo contrario. Esto a causa de la crianza o cultura que obtenemos desde niños; de hecho, es bien sabido que desde el momento de la concepción empezamos a SENTIR, y es por ello que desde ese momento también podemos empezar a reprimir lo que sentimos, según podamos percibir lo que nuestra mamá siente, inclusive nuestro papá o personas cercanas en ese momento. Es importante que reconozcamos cada uno de estos sentimientos y que seamos capaces de sentirlos y aceptarlos. Siempre tendremos momentos buenos y malos, y no porque sean malos significan que será nuestro fin; si no el comienzo de una nueva etapa.

**Fuentes:**

Universidad del Sureste (2022). Desarrollo humano. Chiapas [PDF].

López Daniel. (2018). Emoción y sentimientos.