

UNIVERSIDAD DEL SURESTE DE LA FRONTERA: COMALAPA.

ASIGNATURA: Desarrollo humano.

DOCENTE: Yareni Espinosa García.

ALUMNO: Ramiro Gerardo Resendíz Valdéz.

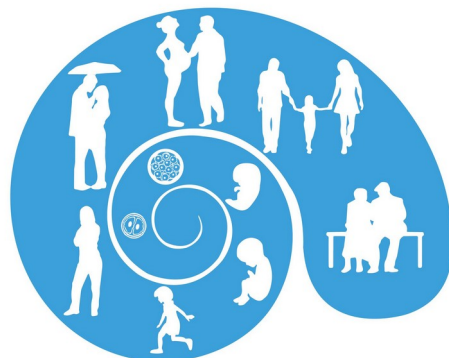
CUATRIMESTRE: Sexto "6<sup>to</sup>" (ISC13SDC0220-A).

PARCIAL: Segundo (2<sup>do</sup>).

CARRERA: Ingeniería en sistemas computacionales (ISC).

TRABAJO: Cuadro sinoptico de la unidad "II" (manejo de sentimientos y emociones) de la antología.

FECHA DE ENTREGA: 23 de mayo del 2022 (23/05/2022)



Diferencia entre emoción y sentimiento.

Los comportamientos ante las emociones aparecen como una repuesta a una situación y varían en su naturaleza.

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

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corpora.

Conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los sentimientos y las emociones.

Sentimientos básicos.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos que son el miedo, el enfado, la tristeza, la alegría y el amor.

Cuando nace en nuestro corazón un terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder por tres factores de sentimientos negativos.

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

**Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.**

Si supieras cuándo fue que te depositaron directo en una rutina segura y a salvo que poco a poco te fue consumiendo.

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio.

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que

**Sentimientos que promueven el desarrollo humano.**

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.

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano, pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el

Una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa duchenne.

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.

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.**

