



**Mi Universidad**

Nombre del Alumno: Eldha Madai Vázquez Hernández

Nombre del tema: Mapa Conceptual

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Ana Laura Culebro Torres

Cuatrimestre: 6 Cuatrimestre

Grupo: (A) Escolarizado

# Manejo de sentimientos y emociones

Que es una emoción

Que es un sentimiento

Diferencia entre emociones y sentimientos

Sentimientos básicos

Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal.

**La emoción** son respuestas producidas por el cerebro, se manifiesta consciente e inconscientemente

**Primer sentimiento básico:** es el miedo el cual lo conforma la angustia. La preocupación y el pánico.

**Emociones primarias:** conductas aprendidas en lo largo del tiempo.

**Emociones secundarias:** experiencias a lo largo de la vida.

**Son conscientes**

Imágenes  
Sonidos  
Percepción física

**Los sentimientos** se experimentan conscientemente

**Segundo sentimiento básico:** es el enfado, lo nutre la rabia, el odio y la frustración.

**Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano**

Existen características psicológicas en algunos casos pueden ser útiles en la práctica, causa más problemas de lo que solucionan.

- . Impaciencia
- . Celos
- . Cobardía
- . Egoísmo
- . Conformismo con la ignorancia

## Bibliografía

- Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>
- Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf  
Enlace: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler>.
- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson,
- Huerta Pérez, Isidro; 2011. Cimientos para el desarrollo personal;
- Sacasa, María del Carmen; ,2012. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo México; PNUD
- Suarez Pérez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3. 2011.La adolescencia; Trillas,