



**Nombre de alumnos: Paola Del  
Carmen Zarquiz Aguilar**

**Nombre del profesor: Ana Laura  
Culebro Torrez**

**Nombre del trabajo: Mapa  
conceptual**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: "A"**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Es

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

Una

Agitación del ánimo acompañado de fuertes conmociones somáticas.

Como la

Ira, tristeza, miedo

Como la

Alegría, amor, sorpresa vergüenza.

## ¿QUÉ ES UN SENTIMIENTO?

Es

Un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan.

Tales como

Alegres y felices

Dolorosas y tristes

Pueden

Detectaran un estímulo emocional.

## DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Una

Emoción

Es una

Reacción de un estímulo

De modo

Inconsciente e inmediata

Corta

Antes de la razón

Más intensas

Llevan a actuar

Un

Sentimiento

Un

Estado de ánimo estable

De forma

Consciente y progresivo

Largo

Tras interpretar y pensar

Menos intensos pero más profundos

Llevan decidir y vivir de una manera.

## SENTIMIENTOS BÁSICOS

Son

Respuestas automáticas de nuestro cerebro para ante determinados estímulos.

Por lo que son

cinco sentimientos

Los cuales son

El miedo, el enfado y la tristeza

La alegría y el amor.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Los

Pensamientos negativos de uno mismo

Por lo que

Es el mayor obstáculo a cumplir con éxito los deseos

como la

Inseguridad

La

Necesidad de reconocimiento

El

Miedo a ser uno mismo

Una

Ansiedad

(UDS, 2023)

## Referencias

UDS. (10 de Junio de 2023). *Plataforma educativa, UDS*. Obtenido de Plataforma educativa, UDS:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>