



Mi Universidad

CUADRO COMPARATIVO

LEIDY ELIZBETH VILLATORO HERNANDEZ

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2DO MODULO

DESARROLLO HUMANO



LIC. ROCIO VAZQUEZ LÓPEZ

LIC. PSICOLOGIA

6TO CUATRIMESTRE

SENTIMIENTOS	EMOCION POSITIVA	EMOCIÓN NEGATIVA
Alegria	<ul style="list-style-type: none"> + Felicidad + Mayor bienestar + Calidad de sueño + Ganas de sonreír + Inspiración + Gratitud + Orgullo + Amor 	<ul style="list-style-type: none"> + Vanidad + Odio + Venganza + Impaciencia
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> + Valentía + Buena defensa + Protección al peligro + Precaución 	<ul style="list-style-type: none"> + Estrés + Tristeza + Angustia + Temor + Inseguridad + Cobardía
Enojo	<ul style="list-style-type: none"> + Calma + Reflexión + Razonamiento + Tranquilidad 	<ul style="list-style-type: none"> + Estrés + Ganas de gritar + Frustración + Agrecibilidad + Odio + Venganza
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> + Coger fuerza + Liberar la tristeza + Tranquilidad + Soltar carga emocional + Autocompasión + Empatía 	<ul style="list-style-type: none"> + Problemas físicos. + Insomnio + Dolor de cabeza + Llanto + Temor + Ansiedad + Aburrimiento
Amor	<ul style="list-style-type: none"> + Emoción + Alegría + Sensación agradable + Felicidad + Inspiración + Satisfacción + Interés + Amor propio + Apego 	<ul style="list-style-type: none"> + Insomnio + Obsesión + Celos + Envidia + Confusión + Dolor + Decepción


LA ALEGRIA

La alegría es la emoción y, a la vez, el sentimiento de bienestar que se manifiesta con gestos y expresiones de gusto.
Te da alegría cuando te pasa algo bueno a ti o a las personas que quieres, o cuando logras algo que deseas.


¿Qué es el miedo?

El miedo es una emoción que constituye un mecanismo de supervivencia que permite a la persona responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia.



¿Qué es el enojo?

- El enojo es un estado emocional que varía en intensidad.
- Varía desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa.
- Como otras emociones, está acompañada de cambios psicológicos y biológicos.
- Cuando usted se enoja, su frecuencia cardíaca y presión arterial se elevan y lo mismo sucede con su nivel de hormonas de energía, adrenalina y noradrenalina.



La tristeza la experimentamos desde la infancia. Es válida como cualquier otra, lo que es muchas veces es silenciada y tapada porque **la vivimos de forma incómoda.**




¿QUÉ ES EL AMOR?



El amor es un **sentimiento complejo** que puede manifestarse de diferentes formas, como el **caríño, la pasión y el compromiso** hacia otra persona o hacia uno mismo.

Es una combinación de emociones, pensamientos y comportamientos que generan una sensación de bienestar, felicidad y conexión con el otro.

El amor puede ser romántico, platónico, fraternal, filial, entre otros tipos.

A menudo, se caracteriza por la preocupación y el respeto hacia el otro, la confianza, la aceptación y el apoyo mutuo.

REFERENCIA DE LAS IMÁGENES

ALEGRÍA

<https://es-static.z-dn.net/files/d40/168433db04c7a0da6cd24e169588665d.jpg>

MIEDO

<https://vita-activa.org/wp-content/uploads/2021/05/2-1024x1024.png>

ENOJO

<https://image.slidesharecdn.com/cmocontrolarelenojo-150128093821-conversion-gate02/85/cmo-controlar-el-enojo-2-320.jpg?cb=1666277847>

TRISTEZA

<https://enfamiliasentirpensaractuar.com/wp-content/uploads/2022/12/Portada-para-Facebook-Rebajas-de-verano-fotografia-mano-fondo-amarillo.png>

AMOR

<https://www.proferecursos.com/wp-content/uploads/Que-es-el-Amor.jpg>