



Mi Universidad

Cuadro comparativo

Nombre del Alumno Shiomara Brigitte Reséndez de la cruz

Nombre del tema SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Parcial I

Nombre de la Materia Desarrollo humano

Nombre del profesor Rosio Vázquez López

Nombre de la Licenciatura Psicología

Cuatrimestre 6to

Pichucalco, Chiapas a 31 de julio del 2023

EMOCIONES	SENTIMIENTOS	
	Positivas	Negativas
<p>Felicidad</p> 	<p>Cumplir una meta: al momento de culminar un proyecto o algún logro que haya logrado con sacrificio y luchado y disfrutado en el proceso, al finalizar sentirá una felicidad plena.</p>	<p>Positividad toxica: es el acto de evitar, suprimir o rechazar emociones o experiencias negativas. Esto puede tomar la forma de negar las propias emociones o que alguien más niegue las emociones de uno, insistiendo en cambio en el pensamiento positivo. Aunque dejar de lado las emociones difíciles a veces es necesario temporalmente, negar los sentimientos negativos a largo plazo es dañino porque puede evitar que las personas procesen sus emociones y superen su angustia.</p>
<p>Miedo</p> 	<p>Supervivencia: alertarnos sobre algún peligro que pueda hacer peligrar nuestra vida o nuestra integridad. Una vez que hemos identificado la amenaza el miedo se encarga de mantenernos a salvo, nos impulsa a llevar a cabo mecanismos de defensa que nos alejen o protejan de un peligro percibido a nuestro alrededor.</p>	<p>Miedo excesivo: los problemas que provoca cuando lo experimentas en una intensidad alta son: las fobias, trastornos de ansiedad, trastornos obsesivos compulsivos, estrés postraumático, ataques de pánico...</p>

<p style="text-align: center;">Tristeza</p> 	<p style="text-align: center;">Expresar las emociones:</p> <p>A veces se necesita cierto grado de tristeza para desahogar las emociones que se acumulan dentro de nosotros, necesitamos de la tristeza para derramar las lagrimas que nos permiten sanar y expresar el dolor que sentimos.</p>	<p style="text-align: center;">Depresión/ bipolaridad:</p> <p>puedes tener períodos de depresión alternados con momentos de felicidad excesiva (manía). Los trastornos de ansiedad también pueden afectar el estado de ánimo y a menudo aparecen junto con la depresión.</p>
<p style="text-align: center;">Enfado</p> 	<p style="text-align: center;">Expresión de frustración acumulada:</p> <p>el enojo o las emociones de enfado se pueden tender a reprimir y acumular provocando mucho estrés e incluso llegar mostrar síntomas en el cuerpo como dolores de estómago, pérdida de cabello, etc.</p>	<p style="text-align: center;">Agresividad:</p> <p>cuando no conseguimos el éxito en algún objetivo que nos habíamos planteado. Así, otra de las causas de la agresividad es la frustración (o una baja tolerancia a ella). No todo el mundo es capaz de tolerar el sentimiento de frustración.</p>
<p style="text-align: center;">Sorpresa</p> 	<p style="text-align: center;">Un nuevo trabajo:</p> <p>el encontrar un nuevo trabajo inesperado genera la emoción de la sorpresa y de la felicidad al lograr adquirir un avance dentro del área laborar a pesar de no sentirse mentalmente preparado uno persona lo afronta con resiliencia al cargo que se le dio.</p>	<p style="text-align: center;">Autosabotaje:</p> <p>el no saber como actuar ante una circunstancia no planeada al no sentirse preparado para realizar o hacer algo suele afectar al sujeto y denotar pensamientos negativos sobre el mismo o el momento que lo acompaña.</p>

<p>Disgusto</p> 	<p>Comunicación en pareja: La manera en que demostramos lo que nos afecta durante el proceso de una relación, es fundamental para tener una buena comunicación en pareja, controlar y conocer tus emociones para mejorar la inteligencia emocional y fortalecer la responsabilidad afectiva.</p>	<p>Reocupación constante: Se siente superado por cualquier acontecimiento. Recelo y suspicacia: Cree que todo está en contra suya.</p>
--	---	---

Referencias:

universidad del sureste. (2023). "Evaluación Formativa". Comitán, Chiapas

Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/0efb4216543120e190bee3f2629efa33.pdf>