



**NOMBRE: NANCY MARCELA OCHOA GUILLEN**

**TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: FABIOLA YANETH  
SOLORZANO PENAGOS**

**LICENCIATURA: DISEÑO GRÁFICO**

**GRADO: SEXTO CUATRIMESTRE**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## diferencia entre emociones y sentimientos

**Sentimientos**

Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...)

**emociones**

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.

## 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.

Las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- inseguridad
- necesidad de reconocimiento
- miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad

## La Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

## Sentimientos básicos

odio: este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lastima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.

La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

El pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.