



**Nombre de alumno:** Fabiola Anahí López Cancino

**Nombre del profesor:** Yaneth Solorzano  
Penagos



**Nombre del trabajo:** Mapa conceptual

**Materia:** Psicopatología

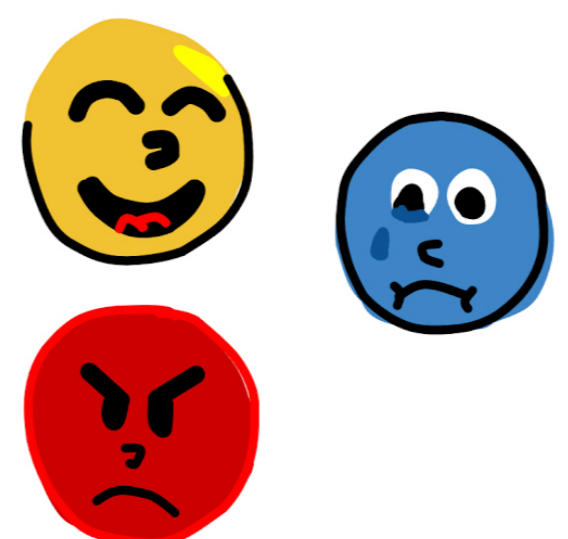
**Grado:** Sexto cuatrimestre

**Grupo:** LPS19SSC1022-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Julio de 2024



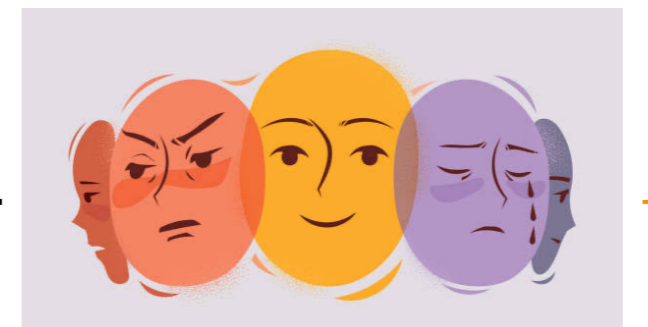
# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.



DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

1 Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo

Las diferentes teorías sobre las emociones tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cuál es su origen.



SENTIMIENTOS

2 Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor.



Inseguridad

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valoración muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

Necesidad de Reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Miedo a ser uno mismo

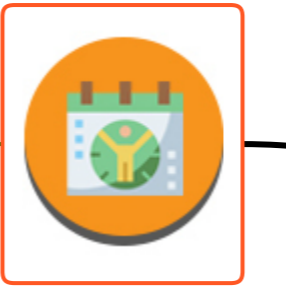
En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos,

Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.



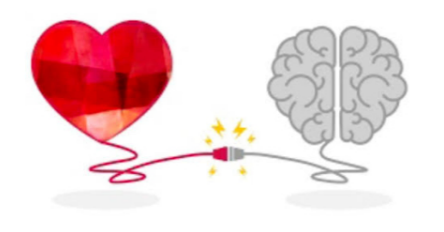
6 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio.



5 SENTIMIENTOS BASICOS

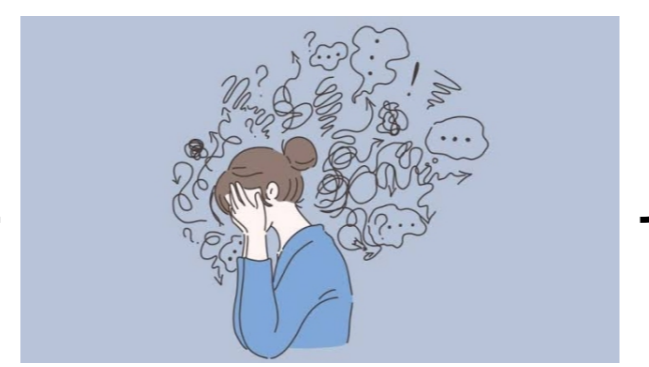
Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

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.

Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.



Ansiedad

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener.

Incapacidad de cambiar

Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

Las terapias de corte cognitivo conductual pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando.