



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

Nombre del Alumno: Francisco Javier Jacob Ramírez.

Nombre del tema: Manejo de emociones y sentimientos.

Parcial: 2º

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Verónica Martínez Nicolás.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: 6º cuatrimestre

# Manejo de sentimientos y emoción

## Emociones y sentimientos:

Las emociones son respuestas producidas por el cerebro, las respuestas provienen de los mecanismos innatos del cerebro, los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.



| EMOCIONES                                    | VS. | SENTIMIENTOS                                       |
|--|-----|--|
| Son transitorias y con una intensidad mayor. |     | De larga duración, más complejos y menos intensos. |
| Aparecen rápido y son inconscientes.         |     | Son más lentas y conscientes.                      |
| Aparecen primero.                            |     | Aparecen después, sin emoción no hay sentimiento.  |
| Son reacciones Psicofisiológicas.            |     | Interpretación de las reacciones emocionales.      |

## Emociones básicas

- Felicidad:** es positiva, se asocia con bienestar y alegría.
- Tristeza:** pérdidas o desilusiones, se manifiesta como pesar y desánimo.
- Miedo:** percepción de peligro, desencadena ansiedad y estrés.
- Sorpreza:** es una emoción breve ante lo inesperado.
- Enojo:** se vincula a la frustración y la injusticia, se manifiesta con irritación y furia.
- Asco:** aversión a estímulos repugnantes, con expresiones faciales de disgusto y rechazo.



## Sentimientos básicos:

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: miedo, enfado, tristeza, alegría y amor. Tengamos presente la frase de Oscar Wilde "Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas"

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo:

Las principales barreras para el desarrollo personal suelen ser las creencias limitantes, el miedo al fracaso, la falta de autoconfianza, la procrastinación y la falta de claridad en los objetivos.



## Sentimientos que promueven el desarrollo:

Las emociones y los pensamientos positivos nos ayudan a abrirnos a nuevas posibilidades. Tenemos más capacidad para aprender y desarrollar nuestras habilidades. Esto nos lleva a un mejor desempeño en las tareas y las evaluaciones.

