



**NOMBRE DEL ALUMNO:
ROSEMBERG ENRIQUE
ARGÜELLO MERIDA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 1
SUPER NOTA**

**NOMBRE DE LA MATERIA:
DESARROLLO
HUMANO**

**NOMBRE DEL PROFESOR:
LIC. VERONICA MARTINEZ**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:
PSICOLOGIA
SEXTO CUATRIMESTRE**

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

Concepto de emoción y sentimiento

-Emoción:

Conjunto complejo de respuestas ante un estímulo, son químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. } Emociones las primarias, son respuestas de los mecanismos innatos del cerebro. Emociones secundarias, provienen de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo.



-Sentimiento:

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción



Diferencia entre emoción y sentimiento



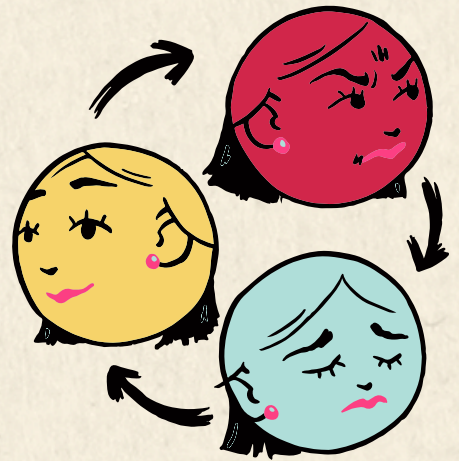
-Las emociones se relacionan con necesidades orgánicas. Tienen un carácter circunstancial.

-Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad. Son actitudes afectivas permanentes

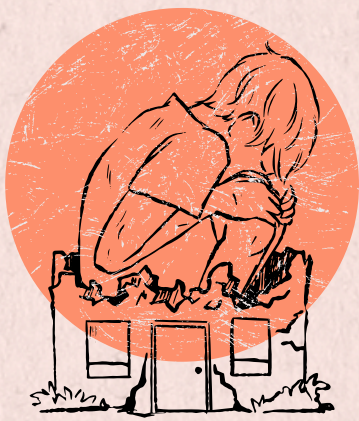
Sentimientos básicos

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

- El Miedo
- El Enfado
- La Tristeza
- La Alegría
- El Amor



Sentimientos que te obstaculizan



La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad

Sentimientos que te promueven

Pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal; los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.

- Alegría
- Esperanza
- Amor
- Confianza
- Empatía



Manejo de las emociones

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones. Eso será necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida. Y este aprendizaje nos llevará a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean.