



NOMBRE DEL ALUMNO:  
GINA ALEJANDRA CONTRERAS GARCIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:  
ACTIVIDAD 1 SUPER NOTA

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO  
HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR:  
LIC. VERONICA MARTINEZ

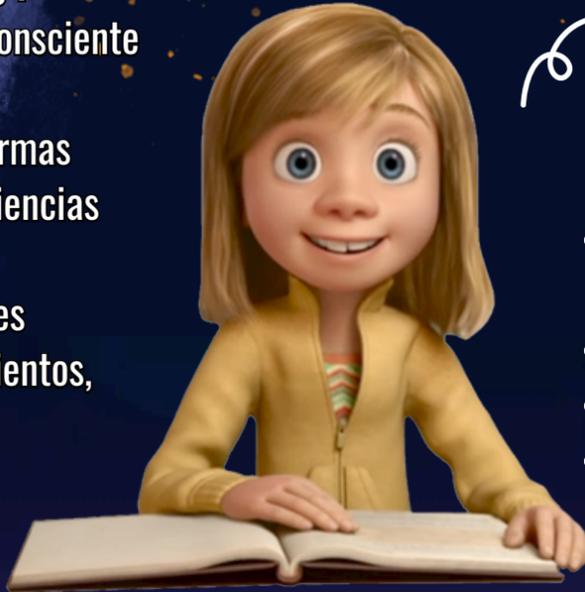
NOMBRE DE LA LICENCIATURA:  
PSICOLOGIA  
SEXTO CUATRIMESTRE

# SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

La emoción es la respuesta inicial, y el sentimiento es la interpretación continua de esa emoción.

Los sentimientos :

- Involucran pensamiento consciente
- Son más duraderos
- Están influenciados por normas culturales, valores y experiencias personales
- Se derivan de las emociones
- Se entrelazan con pensamientos, memorias y creencias.



Las emociones :

- Reacciones químicas y neuronales
- Inmediatas y automáticas
- De corta duración
- Preparan al organismo para actuar.

## SENTIMIENTOS BASICOS



Amor



Furia



Alegria



Tristeza



Temor

### CUALES TE PROMUEVEN

**Alegría:**

- Aumenta la motivación, la creatividad y la capacidad de enfrentar desafíos con una actitud positiva.
- Ejemplos: Felicidad, satisfacción.

**Amor:**

- Fomenta relaciones saludables, apoyo social y un sentido de pertenencia y conexión.
- Ejemplos: Afecto, compasión.

**Confianza:**

- Fortalece la autoestima y la capacidad de tomar decisiones asertivas.
- Ejemplos: Seguridad, autoeficacia.

**Esperanza:**

- Fomenta la resiliencia, la perseverancia y la capacidad de superar adversidades.
- Ejemplos: Optimismo, fe en el futuro.

### CUALES TE OBSTACULIZAN

**Miedo:**

- Puede paralizar a las personas, impedirles tomar decisiones y asumir riesgos para el crecimiento personal y profesional.
- Ejemplos: Miedo al fracaso, miedo al rechazo.

**Ira:**

- Puede conducir a comportamientos destructivos y dañar relaciones personales y profesionales.
- Ejemplos: Resentimiento, hostilidad

**Tristeza prolongada:**

- Puede llevar a la depresión afectando la motivación y la capacidad de disfrutar la vida.
- Ejemplos: Desesperanza, desesperación.

**Envidia:**

- Puede generar resentimiento y sentimientos de inferioridad, obstaculizando las relaciones saludables y el desarrollo personal.
- Ejemplos: Celos, competitividad malsana.

## EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas por las emociones, por eso, es muy importante desarrollar la inteligencia emocional, esto se refiere a la capacidad de reconocer, entender, manejar y utilizar de manera efectiva las emociones en uno mismo y en los demás.

-Aquí algunas formas de desarrollar inteligencia emocional:

**Autoconsciencia:**

- Estrategias: Practicar la meditación, llevar un diario emocional, solicitar retroalimentación de otros.
- Ejercicio: Reflexionar sobre las propias emociones y cómo influyen en el comportamiento diario.

**Autoregulación:**

- Estrategias: Técnicas de respiración, reestructuración cognitiva, manejo del estrés.
- Ejercicio: Practicar respuestas calmadas y controladas en situaciones de alta tensión.

**Empatía:**

- Estrategias: Practicar la escucha activa, validar las emociones de los demás, ponerse en el lugar del otro.
- Ejercicio: Participar en actividades que involucren el trabajo en equipo y la colaboración.

**Habilidades sociales:**

- Estrategias: Desarrollar habilidades de comunicación, practicar la resolución de conflictos, construir redes de apoyo.
- Ejercicio: Involucrarse en actividades comunitarias y sociales para mejorar las interacciones interpersonales