



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Juárez Marroquín Aneydi Ricarda*

*Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emoción.*

*Parcial: Primero.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Mtra. Verónica Martínez Nicolás.*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología.*

*Cuatrimestre: Sexto.*

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

### EMOCIONES

- Son estados afectivos pasajeros
- Necesitan de un estímulo para aparecer.
- Aparecen en forma brusca y son muy intensos.
- Generan cambios orgánicos y problemas viscerales.
- Desaparecen rápidamente, si no hay un estímulo.

### SENTIMIENTOS

- Son estados afectivos de carácter duradero.
- No necesitan de un estímulo para aparecer.
- Se presentan con moderada intensidad y no bruscamente.
- No producen cambios biológicos tan dramáticos.
- Nos acompañan a lo largo de la vida.

6 EMOCIONES BASICAS:

FELICIDAD

Es la sensación de bienestar que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas y deseos.

ENOJO

Es una respuesta ante amenazas, indica que alguien o alguna situación rebaso nuestros límites.

MIEDO

Impide que nos involucremos en situaciones en los que podríamos salir heridos, alerta situaciones de peligro

Todas son importantes, todas deben ser validadas. Se debe enseñar a manejarlas y aceptarlas.

SORPESA

Puede ser positiva o negativa según las circunstancias. Tiene la función de prepararnos para acontecimientos inesperados.

TRISTEZA

Surge cuando perdemos algo importante para nosotros, vivimos desilusiones o fracasos personales.

ASCO

Se genera cuando algo no nos gusta, hace que nos alejemos de la cosa que nos da asco.

SENTIMIENTOS COMODOS

FELICIDAD

AMOR

SORPRESA

TRANQUILIDAD

SENTIMIENTOS BASICOS

SENTIMIENTOS INCOMODOS

MIEDO

IRA

TRISTEZA

ENOJO

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

INSEGURIDAD:

“Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena”

MIEDO A SER UNO MISMO:

“Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO:

“Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”

INCAPACIDAD DE CAMBIAR:

“Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”

ANSIEDAD:

“Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”

