



UDS
Mi Universidad

**NOMBRE DEL ALUMNO: ILSI GABRIELA
AGUILAR GONZALES**

**NOMBRE DEL TEMA: MANEJO DE
SENTIMIENTOS Y EMOCION.**

**NOMBRE DE LA MATERIA:
DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: VERONICA
MARTINEZ NICOLAS**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: LIC.
PSICOLOGÍA**

CUATRIMESTRE: 6TO CUATRIMESTRE.

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente



SENTIMIENTOS

son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas)

- Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales.
- Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

SENTIMIENTOS BASICOS

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.



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

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás.



La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar

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.

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

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal



En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.

En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa.