

# Cuadro Sinóptico sobre el manejo de sentimientos y emociones

Sesto cuatrimestre

ACESOR: JOSE VIDAL SALAS HERNANDEZ  
ALUMNO: BRAYAN FABIAN BARRIOS GUZMAN  
15 DE JUNIO DE 2024

**Manejo de sentimientos y emoción**

Diferencias de sentimientos y emoción

Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

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...).

Emociones

Las emociones 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, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.



Sentimientos básicos

• Miedo

el cual lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico.



• Enfado

lo nutren la rabia, el odio y la frustración.



• Tristeza

Tiene sus dos sentimientos la soledad y la melancolía.



• Alegría

Está conformada por tres sentimientos menores, el gozo, la paz y la armonía.



• Amor

Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

• 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.

• Miedo a ser uno mismo

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.

• Incapacidad de cambiar.

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.

• Ansiedad

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.

**BIBLIOGRAFÍA:**

Antología Desarrollo Personal. Universidad Del Sureste. Tapachula. 2024