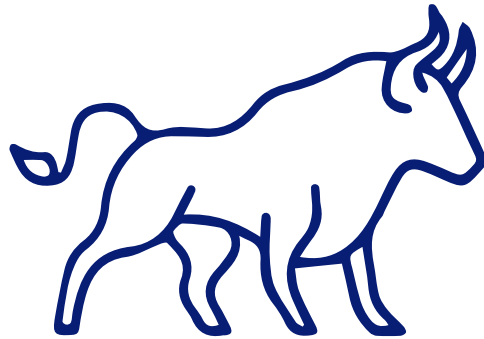


UNIDAD II - CUADRO SINÓPTICO

DESARROLLO HUMANO



LICENCIADO
JOSÉ VIDAL
SALAS
HERNÁNDEZ

REALIZADO POR: ROBERTO OROZCO HERNÁNDEZ

SEXTO CUATRIMESTRE
GRUPO A

EMOCIONES

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos.

SENTIMIENTOS

Se refiere a una experiencia subjetiva emocional, que puede ser provocada por una variedad de estímulos tanto internos como externos.

EJEMPLO EMOCIONES

Alegría, humor, amor y felicidad, sorpresa, esperanza y compasión, miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza.



EJEMPLO SENTIMIENTOS

El amor, el odio, la culpa, el orgullo, la vergüenza, la fe, la esperanza, la felicidad, la envidia entre muchos otros.

GESTIÓN EMOCIONES

Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas.

GESTIÓN SENTIMIENTOS

Ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas si es necesario, adaptándonos al contexto en el que nos encontremos.

BIBLIOGRAFÍA

<https://psicologiaymente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones>