



**NOMBRE DEL ALUMNO;  
YEREIMA GUADALUPE VILLAGRAN TELLO.**

**NOMBRE DEL PROF;  
LIC. LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ.**

**MATERIA;  
DESARROLLO HUMANO**

**GRADO;  
6°**

**GRUPO;  
ARQUITECTURA.**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.



## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Las emociones son reacciones biológicas ante los estímulos, mientras que los sentimientos son reacciones o percepciones mentales ante esos mismos estímulos.



### EMOCION

es una reacción inmediata y natural, sucede antes del sentimiento

### EMOCION

ocurre después de la emoción

## SENTIMIENTOS BASICOS

se encuentra la postura clásica sobre la existencia de 5 emociones básicas que incluye miedo, enojo, alegría, tristeza y afecto.

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



SENTIMIENTOS DE DESARROLLO HUMANO.  
preocupación, duda.

SENTIMIENTOS OBSTACULIZADORES DEL DESARROLLO HUMANO

desconfianza, inseguridad.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

las creencias limitantes, el miedo al fracaso, la falta de autoconfianza, la procrastinación y la falta de claridad en los objetivos.



- MIEDO desconfianza, pánico
- ENOJO odio, rechazo
- TRISTEZA depresión, amargura
- ALEGRIA euforia, frenesi.
- AFECTO vergüenza, dependencia

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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.



- MIEDO duda, alarma
- ENOJO molestia, disgusto
- TRISTEZA nostalgia, decepcion.
- ALEGRIA paz, tranquilidad
- AFECTO amor, apoyo.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-sentimientos>

[https://www.redalyc.org/journal/3691/369155966032/html/~:text=Por%20un%20Iado%2C%20se%20encuentra,2009%3B%20Damasio%2C%202000\).](https://www.redalyc.org/journal/3691/369155966032/html/~:text=Por%20un%20Iado%2C%20se%20encuentra,2009%3B%20Damasio%2C%202000).)