



**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).)