



Cuadro

Sinóptico.

Nombre del Alumno: Christian López Cruz.

Nombre del tema: Manejo de Sentimientos y Emoción.

Parcial: 1er Parcial.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Lic. Liliana Gómez Velazco.

Nombre de la Licenciatura: Lic. Psicología General.

Cuatrimestre. 6to Cuatrimestre.

Manejo de Sentimientos y Emoción.

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

Diferencia entre emoción y sentimiento.

Emoción: Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Sentimiento: Estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan y estas pueden ser alegres y felices o dolorosas y tristes.

La emoción aparece de forma espontánea, sin controlarla. Los sentimientos son un proceso de interpretación de estas emociones.

Sentimientos básicos.

Son las emociones más comunes que poseemos las cuales nos ayudan a sobrellevar nuestro día a día

- 1.- Miedo: Angustia, preocupación y pánico.
- 2.- Enfado: Rabia, odio y frustración.
- 3.- Tristeza: Soledad y melancolía.
- 4.- Alegría: Gozo, paz y armonía.
- 5.- Amor: Dios, dicha y embeleso.

- 1.- Miedo: Llevan a una autodestrucción.
- 2.- Enfado: Nos llevan a la tristeza.
- 3.- Tristeza: Nos lleva a la depresión y suicidio.
- 4.- Alegría: Nos permite ser positivo.
- 5.- Amor: Nos permite ser más cariñosos.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Las principales barreras para el desarrollo personal, suelen ser las creencias limitantes, el miedo al fracaso, falta de autoconfianza, la procrastinación y falta de claridad en los objetivos.

- Inseguridad** { Sensación de vulnerabilidad que se interpone en la toma de decisiones.
- Necesidad de Reconocimiento** {El ego de las personas necesitan ser reconocido por sus acciones.
- Miedo a ser uno mismo** {La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin duda uno de los misterios de decodificar.
- Incapacidad de cambiar** {Barreras que impiden una evolución positiva.
- Ansiedad** {Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

Las emociones son procesos psicológicos esenciales que juegan un papel crucial en el desarrollo humano.

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 o angustia.

La ciencia solo separa un puñado de buenos sentimientos por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.