Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Gómez Gómez Karla Jazmín

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emoción

Parcial único

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Liliana Gómez Velazco

Nombre de la Licenciatura: Psicología general

6to Cuatrimestre

- Manejo de sentimientos y emoción
  - Consecuencias de un Humanismo Trascendente
    - Crecimiento Personal
      - Desarrollo de potencialidades
      - -Autoestima elevada.
    - Realización Personal
      - Alcance de metas significativas.
      - - Logro de objetivos de vida.
    - Valores Humanos y Espirituales
      - Integridad, compasión.
      - - Ejemplo: Practicar la empatía y el perdón.
  - Diferencia entre Emoción y Sentimiento
    - -Emoción
      - Respuesta automática y breve a un estímulo.
      - -Ejemplos: Miedo, alegría, sorpresa.
      - -Características: Intensidad alta, duración corta.
    - -Sentimiento
      - Interpretación consciente y prolongada de una emoción.
      - -Ejemplos: Amor, tristeza, resentimiento.
      - -Características: Intensidad moderada, duración prolongada.
  - Sentimientos Básicos
    - -Amor
      - Vínculo afectivo y cuidado hacia otros (Amor familiar).
    - -Alegría
      - Sensación de bienestar y felicidad (Logro de una meta).
    - -Tristeza
      - Sentimiento de pérdida o desánimo (Pérdida de un ser querido).
    - -Miedo
      - Respuesta a una amenaza percibida (Miedo a los exámenes)
    - -Ira
      - Respuesta a una injusticia o frustración (Enfado por una discusión).

Manejo de sentimientos y emoción

- Sentimientos que Obstaculizan el Desarrollo Humano
  - -Inseguridad
    - Falta de confianza en uno mismo, puede causar paralización, dependencia entre otras cosas más.
  - -Necesidad de Reconocimiento
    - Búsqueda constante de aprobación externa, esto conlleva a tener baja autoestima, insatisfacción, sentirse valioso solo cuando otros lo dicen.
  - -Miedo a ser uno mismo
    - Temor a la autenticidad y al juicio ajeno tiene como consecuencia conformismo, falta de autenticidad; Actuar de manera diferente para agradar a otros.
  - -Incapacidad de cambiar
    - Resistencia al cambio y a la adaptación, estancamiento, frustración, Negarse a aprender nuevas habilidades.
  - -Ansiedad
    - Preocupación excesiva y constante, estrés, problemas de salud mental, preocupación constante por el futuro.
- Sentimientos que Promueven el Desarrollo Humano
  - -Autoaceptación
  - -Confianza
  - -Valentía
  - -Resiliencia
  - -Empatía
  - -Gratitud