



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Citlali Guadalupe Cruz López*

*Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emoción*

*Parcial: Único*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Liliana Gómez Velasco*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: Sexto*



**DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO**

Emociones

Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Las respuestas son producidas por el cerebro cuando detectan un estímulo emocionalmente competente.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada

- ✚ Actividad cardiaca y vascular
- ✚ La reparación
- ✚ El trofismo muscular
- ✚ Músculos expresivos de la cara

**SENTIMIENTOS**

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Son objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción

- ✚ Imágenes
- ✚ Sonidos
- ✚ Percepciones físicas

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad.

Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial

**SENTIMIENTOS BASICOS**

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

Miedo

Conforman la angustia, la preocupación y el pánico.

Tristeza

Soledad y la melancolía

Enfado

Lo nutren la rabia, el odio y la frustración

Alegría

Está conformada por tres sentimientos menores gozo, la paz y la armonía.

Es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones, eso será para poder reconciliarnos con nosotros mismos.

**SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO**

INSEGURIDAD

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados.

MIEDO A SER UNO MISMO

Todas las críticas, los reproches, fracasos como una imagen negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Un reconocimiento de un jefe o padres convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener.



## ANSIEDAD

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar.

Es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

- La fobia social
- El trastorno obsesivo compulsivo
- Los ataques de pánicos

Son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Se han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal

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.

Por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.



## REFERENCIAS

(Universidad del sureste). [UDS]. (s.f). "DESARROLLO HUMANO" recuperado de:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/bc4da9b469c68885b87dea46cc3e45de-LC-LPS606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>