



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre de la Alumna: Lisset Pérez Sánchez*

*Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emoción*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre de la profesora: Liliana Gómez Velazco*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: Sexto*

*Fecha: 16 de julio de 2024*

## Emociones

Es la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor.

### Son

- Alegría
- Miedo
- Enojo
- Sorpresa
- Tristeza
- Asco

### Aspectos fisiológicos

- Tensión arterial
- Ritmo respiratorio
- Diámetro pupilar
- Reflejo psico galvánico o resistencia eléctrica de la piel
- Contenido de glucosa en la sangre
- Modificación del trazado electroencefalográfico

## Sentimientos

Son señales que genera el cuerpo para ayudarnos a comprendernos a nosotros mismos y a tomar buenas decisiones.

### Son

- Angustia
- Enfado
- Tristeza
- Alegría
- Amor

### Obstaculizan el Desarrollo humano

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad

## Referencias bibliográficas

Universidad del sureste (UDS), Desarrollo humano, S.F. Obtenido de:

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