



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:
Desarrollo Humano

TEMA:
Manejo de Sentimientos y emociones

ALUMNA

Paulina Ines Santizo Gomez

DOCENTE
Arreola Gimenez Eduardo Enrique

FECHA
14/06/25

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

- Diferencia de emoción

- Emociones

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

las respuestas provienen de

mecanismos del cerebro
- de la conducta

actividad cardíaca
vascular
- Respiración
expresiones del rostro

- Sentimiento

Son la evaluación constante que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal.

desencadena la emoción como

imagenes
sonidos
percepción física

- Sentimientos básicos

Proceden de 5 sentimientos

- Miedo: conformado por angustia, preocupación y pánico
- enfado: Lo nutre la rabia, el odio y la frustración
- tristeza: tiene 2 sentimientos, la soledad y la melancolía
- Alegría: conformado por gozo, paz, armonía
- Amor: 3 canales para llegar a el dios, y el embeleso

- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

La actividad Estado de animo
- y personalidad

la actividad psíquica determina el estado animico y moldea la personalidad a favor o determinado de las aspiraciones de cada individuo

fenómenos que obstaculizan el proceso de crecimiento y realización

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- incapacidad de cambiar

- Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- felicidad

Genera satisfacción y optimismo impulsando la creatividad y toma de decisiones

- Amor

fomenta la conexión con los demás fortaleciendo relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia

- Esperanza

ayuda a mantener una visión optimista del futuro promoviendo la perseverancia ante desafíos

- Motivación

impulsa la acción y el esfuerzo para alcanzar metas profesionales y personales.

BIBLIOGRAFIA

Antología "UBS mi universidad"