



**Nombre del alumno: Juliana Perez Mendez**

**Nombre del profesor: Ana Silvia Lázaro Valencia**

**Materia: desarrollo humano**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

**Licenciatura: Psicología**

PASIÓN POR EDUCAR

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## Emoción

- Estados transitorios que vienen y se van
- Se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas
- Siempre va primero al sentimiento
- Son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea
- Tienen una intensidad mayor que los sentimientos

## Emociones primarias

- Miedo
- Asco
- Sorpresa
- Rabia
- Tristeza
- Alegría

## Sentimientos

- Tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente
- Se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta
- Son la interpretación que hacemos de las emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos
- Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos
- Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad
- Angustia
- La envidia
- El miedo constante
- La ira