



**Mi Universidad**

## **MAPA CONCEPTUAL**

*Nombre del Alumno: Olivia Flores Santos*

*Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emoción*

*Parcial: I ro.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Yaneth Fabiola Solórzano*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 6to.*

*Fecha de entrega: 16 / 07 / 24*

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

### Emoción

Son un

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

### Tipos de emociones

#### Personales

Se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.

#### Sociales

Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana.

#### Espirituales y Estéticos

Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad.

### Teorías sobre las emociones

Tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cuál es su origen.

Entre estas teorías podemos destacar

**Teorías Psicológicas:** Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

**Teorías Fisiológicas:** Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

### Sentimiento

Es la

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

### Clasificación de los sentimientos

Según

M. Scheller

Young

Se clasifican en

Sensibles

Simples

Vitales

Orgánicos negativos o positivos

Psíquicos o Anímicos

De Actividad

Espirituales

De Actividades Sociales

### Emociones y Sentimientos

Principales diferencias

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.

Las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

## SENTIMIENTOS BASICOS

### Primer sentimiento básico el Miedo

El cual lo conforman

La angustia, la preocupación y el pánico.

### Segundo sentimiento básico el Enfado

Lo nutren

La rabia, el odio y la frustración.

### Tercer sentimiento básico la Tristeza

Tiene sus dos sentimientos

La soledad y la melancolía

### Cuarto sentimiento básico la Alegría

Está conformada por tres sentimientos menores

El gozo, la paz y la armonía.

### Quinto sentimiento básico el Amor

Los 3 canales para llegar a él son:

Dios, la dicha y el embeleso.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

### Inseguridad

Terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones.

### Necesidad de Reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

### Miedo a ser uno mismo

Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

### Incapacidad de cambiar

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

### Ansiedad

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

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

El Amor

La Fe

La Esperanza

La alegría

El gozo

La satisfacción

## *REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS*

*Antología LPS606, Desarrollo Humano; publicado por la institución: UDS.*