



# Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

**Nombre del Alumno:** Dana Paola Meza Jiménez

**Nombre del tema:** Manejo de sentimientos y emociones

**Parcial:** Primer

**Nombre de la Materia:** Desarrollo Humano

**Nombre del profesor:** Liliana Gómez Velazco

**Nombre de la Licenciatura:** Psicología General

**Cuatrimestre:** Sexto

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION**

**Diferencia de emoción y sentimiento**

- Las emociones son un conjunto de respuestas químicas y neuronales
- Pinillos lo define como agitación del ánimo acompañado de fuerte conmoción somática
- Darwin lo define como innatos de adaptación al entorno

- Los sentimientos en cambio son la evaluación consciente que hacemos la percepción de nuestro estado corporal
- Según M. Scheller se clasifica en: en sensibles, vitales y psíquicos o anímicos
- Según Young se clasifica en: simples, orgánicos negativos o positivos, de actividad y actividades sociales

**Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano**

- Inseguridad: pensamientos negativos a uno mismo
- Necesidad de reconocimiento: el ego de las personas que necesitan reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo: la conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica

- Capacidad de cambiar: el cambio es la causa y el origen de todas las cosas
- Ansiedad: es uno de los factores que en la actualidad mas limitaciones causa t frena el crecimiento

**Sentimientos básicos**

- Primer sentimiento miedo: conformado por angustia, preocupación y pánico
- El segundo es el enfado: conformado por la rabia, el odio y la frustración
- El tercero es la tristeza: está conformado por la soledad y la melancolía

- El cuarto es la alegría: esta conformado por el gozo, la paz y la armonía
- El quinto y el mejor es el amor: conformado por Dios, la dicha y el embeleso

**Sentimientos que promueven el desarrollo humano**

- Empatía
- Resolución de conflictos
- Regulación emocional