



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

DESARROLLO HUMANO

6to cuatrimestre
psicología general

Docente: Yaneth Fabiola Solorzano Penagos
Alumna: Mariana Esmeralda Cañaveral González

Mapa conceptual
MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

fecha: 14 de julio del 2025

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION



EMOCION

son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.
Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo

ORIGEN

proviene tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

TIPOS DE EMOCION

- personales
- sociales
- espirituales y estéticos

TEORIAS PSICOLOGICAS

- Wundt las considera un resultado de flujos de sentimientos expresados fisiológicamente.
- James sostiene que primero ocurren cambios fisiológicos y luego, al ser conscientes de ellos, se produce la emoción.
- Watson plantea que las emociones son respuestas condicionadas por el entorno y pueden modificarse.
- Freud las interpreta como expresiones instintivas provenientes del ello (id), la parte inconsciente de la mente.



SENTIMIENTOS

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

SENSACIONES Y SENTIMIENTOS

una afirmaba que los sentimientos se reducían a sensaciones, especialmente orgánicas, son independientes

CLASIFICACION

- según Young
- simples
- orgánicos negativos o positivos
- de actividad
- de actividad social



CLASIFICACION

según M. Scheller

- sensibles
- vitales
- psíquicos o Anímicos
- Espirituales

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio son las más importantes

DIFERENCIAS

Los sentimientos están ligados a necesidades culturales y sociales, y son más duraderos, mientras que las emociones se relacionan con necesidades orgánicas y son temporales. Ambos son procesos psíquicos con base en el cerebro: las emociones dependen más de la subcorteza, y los sentimientos, de la corteza cerebral.





MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION



SENTIMIENTOS BASICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos

- **Miedo:** incluye angustia, preocupación y pánico. Estos nos paralizan y alimentan el pesimismo.
- **Enfado:** nace de la rabia, el odio y la frustración, y nos afecta profundamente, quitándonos la alegría de vivir.
- **Tristeza:** surge de la soledad y la melancolía. Si no se controla, puede llevar a la depresión.
- **Alegría:** está formada por el gozo, la paz y la armonía, y nos permite disfrutar la vida y vivir en equilibrio.
- **Amor:** el más importante, se alcanza a través de Dios, la dicha y el embeleso. Es el que da verdadero sentido a nuestra vida.

Oscar Wilde: "Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas."



SENTIMIENTOS OBSTACULO

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.



INSEGURIDAD

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

MIEDO A SER UNO MISMO

las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así", "no tengo la capacidad", "no me criaron para esto", no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.
Ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien

ANSIEDAD

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN

La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia

En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa