

Manejo de Sentimientos
y Emociones.

Maria Fernanda
Mina Gutierrez.

Prof. Eduardo Enrique
Perreola Jimenez

Universidad del Sureste.

Desarrollo Humano

Tecachula, Chiapas.

24/06/2025.

Diferencia entre sentimiento y emoción

Emoción:

conjunto complejo de respuesta químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Característica

cada emoción está regulada por un

centro regulador:
- actividad cardíaca y vascular
- la respiración
- El tono muscular
- Músculos expresivos de la cara

Sentimiento

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

Clasificación

- sensibles
- vitales
- Psíquicos o Anímicos
- Espirituales.

Sentimientos básicos

Alegría

Es un estado placentero asociado con el bienestar, la satisfacción y el disfrute. Nos impulsa a la acción y a la interacción.

Tristeza

Surge de la pérdida, la decepción o la frustración. Su función es permitirnos procesar el dolor, buscar apoyo y reflexionar.

Miedo

Una emoción de aversión que surge ante la percepción de un peligro o amenaza.

Ira

Aparece cuando percibimos una injusticia, un obstáculo o una agresión.

Asco

Emoción de rechazo que nos protege de sustancias o situaciones potencialmente dañinas.

Surpresa

Reacción breve e intensa ante algo inesperado. Nos prepara para procesar nueva información.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

El problema surge cuando estas emociones se experimentan de manera excesiva lo que puede obstaculizar significativamente el desarrollo humano

Limitantes

- Miedo
- Tristeza
- Ira
- Inseguridad
- Baja autoestima
- Culpa.

Fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización.

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Felicidad

Genera satisfacción y optimismo, impulsando la creatividad y la toma de decisiones.

Amor

Fomenta la conexión con los demás, fortaleciendo relaciones interpersonales.

Esperanza

Ayuda a mantener una visión optimista del futuro, promoviendo la perseverancia.

Motivación

Impulsa la acción y el esfuerzo para alcanzar metas.

Gratitud

Mejora la percepción de bienestar al reconocer lo positivo en la vida.

Entusiasmo

Aumenta la energía y el compromiso con actividades.

Bibliografía.

- Desarrollo Humano. Universidad del sureste. Biblioteca digital. Plataforma UDS. Comitán de Domínguez, Chiapas. Mayo - Agosto. 2025.
- Goleman, Daniel, Inteligencia Emocional, 2ª edición. Editorial Reverte Management. Barcelona, España. 1995.