



UDS

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Jesús Alonso Cruz Mérida

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL DOCENTE: EDUARDO ENRIQUE ARREOLA JIMÉNEZ

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD: Universidad Del Sureste.

NOMBRE DEL PROYECTO: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

FECHA DE ENTREGA : 14/06/2025

Manejo de Sentimientos y Emociones

Capacidad de Identificar, Comprender, expresar y regular lo que sentimos.

- Diferencia entre Emoción y Sentimiento

- Emoción

- Reacción psicofisiológica ante estímulos
- universal
- Inmediata, intensa, breve.

- Sentimiento

- Interpretación de una emoción
- más duradero y reflexivo
- Influye en conducta

- Sentimientos Básicos

- Amor

{ Afecto profundo hacia personas, ideas o actividad

- Miedo

{ Sensación alerta ante amenaza

- Alegría

{ Estado de bienestar y placer emocional

- Tristeza

{ Respuesta ante pérdidas o decepciones

- Enojo

{ Reacción ante injusticias o frustraciones.

- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- rencor

{ Acumulación de resentimiento por ofensas pasadas

- Envidia

{ Deseo de tener lo que otro tiene

- Culpa

{ Carga emocional por errores cometidos

- Miedo constante

- Resentimiento

{ Mantener emociones negativas hacia otro

- Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- Empatía

{ Capacidad de ponerse en el lugar del otro

- Gratitud

{ Reconocimiento y aprecio por lo recibido

- Amor

{ Base de la conexión afectiva y motivación positiva

- Esperanza

{ Confianza en que algo positivo puede suceder

Bibliografía

<https://www.iepp.es/manejo-emocional/>

Antología

