

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE UNIVERSIDAD UDS

#### Licenciatura en Enfermería

## Trabajo

Cuadro sinóptico: manejo de emociones y sentimientos

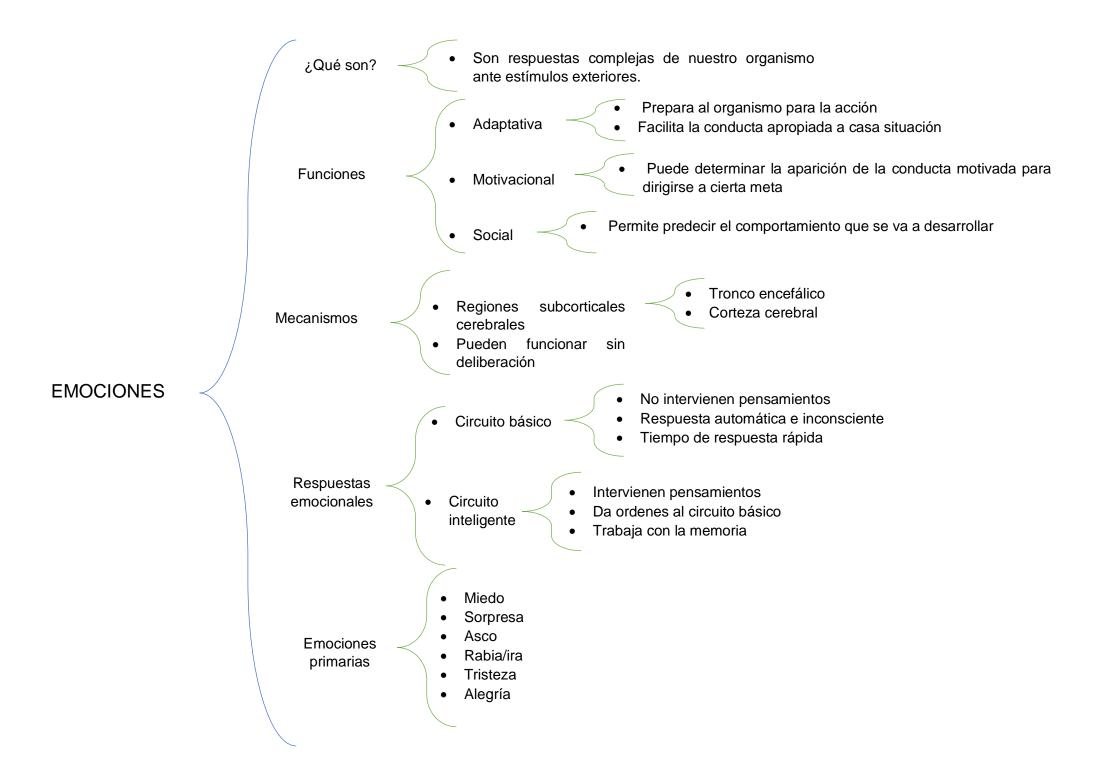
#### Presenta:

Alejandra López Aquino

## Catedrático:

Alberto de Jesús López Muñoz

Fecha: 22 de Mayo 2020



¿Qué son?

Son respuestas del cuerpo elaboradas mentalmente, a partir de la relación con la emoción.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

 Obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, en una especie de sabotaje de proyectos propuestos Inseguridad

- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad
- Angustia
- Envidia
- Miedo constante
- ira
- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

### **SENTIMIETOS**

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Son aquellas donde predomina el placer o bienestar, tienen duración temporal.