

Nombre de la universidad

Universidad del sureste  
UDS

Nombre de la materia

Desarrollo humano.

Nombre del catedrático

Luz María castillo.

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

15 de junio 2020

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## Diferencia entre emoción y sentimiento.

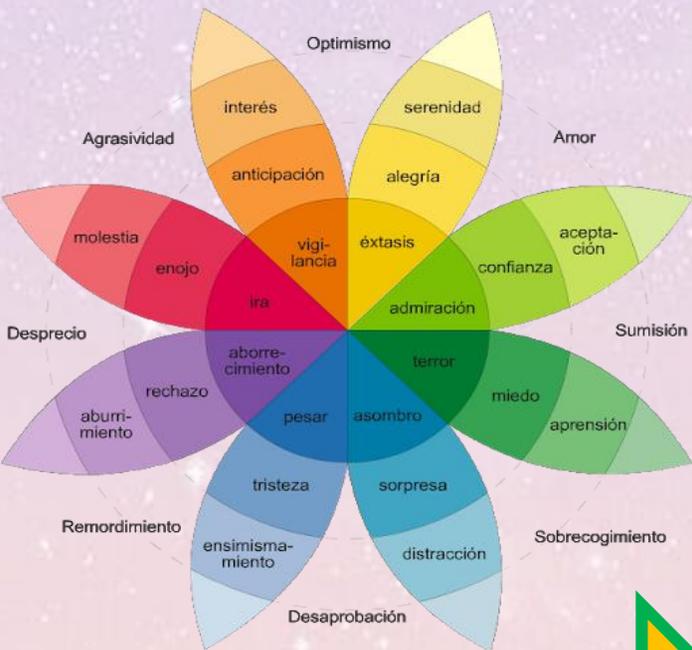
Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores.

Sentimiento es la suma de emoción más pensamiento, Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.



## SENTIMIENTOS BÁSICOS.

La idea de que existen emociones básicas parte de que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares.



## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad, angustia, envidia, miedo constante, ira.



## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar.

Tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

