

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

PRESENTA EL ALUMNO:

BREYNER MORALES LÓPEZ

NOMBRE DEL DOCENTE:

LIC. RAMIRO ROBLERO MORALES

6° CUATRIMESTRE “B”

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

12 DE JULIO DEL 2020

Manejo de sentimientos y emociones

1. Diferencia entre emoción y sentimiento

*Emoción

Son respuestas de nuestro organismo ante estímulos exteriores.

*Sentimientos

La suma de emoción más pensamiento, el pensamiento viene de una emoción en la medida que no toma conciencia de ella.

2. Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

*Inseguridad

Miedo de fracasar y sentirse menos que los demás.

*Miedo hacer uno mismo

Cuando hay malos comentarios uno tiene el miedo a exponerse, hablar en primera persona o por completo.

*Ansiedad

Este nos moviliza a frenar nuestros crecimientos a futuro.

*Angustia

Dimensiones negativas estado de afectación intensa.

*Envidia

Sentimiento de dolor ajeno, desea de poseer lo que otra persona tiene.

*Miedo constante

Emoción poderosa y limitante, puede perjudicar nuestra salud.

*Ira

Respuesta emocional de agredir, callar o expresar el desagrado de una forma relativamente educada.

