

**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.

