



Cristian benjamín Sánchez Gómez

NOMBRE DEL ALUMNO

Manejo de sentimientos y emociones

ACTIVIDAD

Desarrollo humano

MATERIA 6° CUATRIMESTRE

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

GRUPO

LIC. Yesica mariana Sánchez

DOCENTE

FECHA DE ENTREGA 11 de julio del 2021



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



LAS EMOCIONES TIENEN UNA GRAN IMPORTANCIA EN NUESTRA VIDA PORQUE NOS AYUDA A RESPONDER A LO QUE NOS SUSCEDE Y SON LAS QUE TOMAN NUESTRA DECISIONES



LAS PERSONAS A LO LARGO DE NUESTRA VIDA EXPERIMENTAMOS INFINITOS SENTIMIENTOS, QUE TIENDEN A MANIFESTARSE EN LAS POLARIDADES DE SENTIMIENTOS POSITIVOS O SENTIMIENTOS NEGATIVOS.



Las personas podemos experimentar muchos sentimientos que nos conducen a distintos estados de ánimo, sin embargo su división se ha centrado en la polaridad de estos

- MIEDO.** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- SORPRESA.** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- ASCO O AVERSIÓN.** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- IRA.** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- ALEGRÍA.** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- TRISTEZA.** Pena, soledad, pesimismo.

Tipos de sentimientos:

Los sentimientos positivos son sentimientos agradables que producen una percepción de bienestar en la persona y comportan sensaciones de agrado.

Al contrario de los positivos, los sentimientos negativos producen sensaciones de malestar en la persona y al resultar desagradables

CONCLUSION:

LLEGUE A UNA CONCLUSION DE QUE LAS EMOCIONES SON ACTITUDES QUE PRESENTAMOS AL INSTANTE DE ALGO QUE NOS ISO FELIZ O QUE NOS PROVOCO ENOJO, ETEC Y SENTIMIENTO ESO SE DA A LARGO PLASO ES DECIR CUANDO SIENTES AMOR A UNA PERSONA OH EL SNETIMIENTO QUE TIENES ASIA UNA COSA, TAMBIEN HAY MUCHOS TIPOS DE EMOCIONES TANTO COMO DE SENTIMIENTOS PERO ESTOS DOS SE RELACIONAN PORQUE LOS SENTIMIENTOS SON EMOCIONES CONCEPTUALIZADAS QUE DETERMINAN EL ESTADO DE ÁNIMO, JUNTOS TIENE UN VINCULO, PORQUE COMPARTEN EL SENTIR DE TODAS LAS PERSONAS, PERO TAMBIEN LAS EMOCIONES PUEDEN CAUSAR ALGUN TIPO DE DAÑO YA QUE SI LA EMOCION FUE DE ENOJO O IRA, UNA PERSONA PUEDE PERDER EL CPONTROL SI NO SABE CONTROLAR SUS EMOCIONES.