

**Nombre de alumnos: Deleyma clarisa López Mérida**

**Nombre del profesor: Bayron Iram Vidals Camposeco**

**Nombre del trabajo: Manejo de sentimientos y emoción**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6 CUATRIMESTRE**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grupo: “A”**

Frontera Comalapa Chiapas, a 11 de julio de 2021

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

Diferencia entre emoción y sentimiento.

**Emoción.**

reacciones orgánicas que se experimenta cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros

**Sentimientos.**

son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción, imágenes, sonidos, percepciones físicas

Sentimientos básicos

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones.

**1.-Miedo:** lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico. La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.  
Enfado: lo nutren la rabia, el odio y la frustración. La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.  
La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía). La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida.  
Alegria. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía). El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.  
El quinto sentimiento básico es el mejor ¡El Amor!. Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso)

Sentimientos que obstaculizan el

Actitudes que afectan el desarrollo personal

**INSEGURIDAD:** sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.  
**NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO:** El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.  
**MIEDO A SER UNO MISMO:** La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.  
**ANSIEDAD:** Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desconcertantes e inútiles que pueden existir.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.