

**(CUADRO SINOPTICO)**

**(DESARROLLO HUMANO)**  
**(MARIA DEL CARMEN BRIONES)**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**(PAULA ESCOBAR ALVARADO)**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**(6to Semestre Grupo B enfermería)**

**Lugar: Frontera Comalapa Chiapas**

**Fecha: 23 de mayo de 2021**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOSIONES

Diferencia entre Emoción y sentimiento	emoción: es un impulso que induce la acción	ejemplo: son respuestas que son producidas por el cerebro, cuando detecta un estímulo emocionante	se relaciona con necesidades orgánicas, tienen un carácter circunstancial.
	Sentimiento: se refiere a un estado de ánimo o una disposición emocional hacia una cosa o un hecho.	ejemplo: los objetos mentales (Imágenes, sonidos, percepciones físicas)	se relaciona con las necesidades culturales, son actitudes efectivas permanentes.
Sentimientos Básicos	las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos	miedo: lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico.	enfado: lo nutren la rabia, el odio y la frustración los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.
	Tristeza: tiene sus dos sentimientos la soledad y la Melancolía, la tristeza, cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va consumiendo	alegría: Está conformada por tres sentimientos menores el gozo, la paz y la armonía	¡amor!: Los 3 canales para llegar a él son: Dios, la dicha y el embeleso `` todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas”.
Sentimientos que Obstaculizan el Desarrollo humano	son 5 debilidades las cuales nos impide crecer.	``Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena`` Nos aceptemos tal cuales somos y no tengamos miedo al ``que dirán``	necesidad de reconocimiento: se refiere al reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto de los demás hacia nosotros.
	Miedo hacer uno mismo: individuo se esconde un Mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas Y logros	incapacidad de cambiar: el cambio es la causa y origen de todas las cosas, el cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener	ansiedad: sentimiento de inquietud, nerviosismo, preocupación, temor a pánico por lo que esta por ocurrir.
Sentimientos que Promueve el Desarrollo humano	los efectos positivos son más difícil de evaluar que los negativos	La alegría, el gozo, el amor, la felicidad, la confianza, la paz, y la armonía.	