NOMBRE DEL ALUMNO:

MELIDA YADIRA VELAZQUEZ GONZALEZ

NOMBRE DELPROFESOR:

Mtra. MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ.

LICENCIATURA:

EN ENFERMERÍA

GRADO: 6° CUATRIMESTRE **GRUPO:** B

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

Nombre del trabajo:

"MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES"

Frontera Comalapa, Chiapas a 23 de mayo del 2021.

Manejo de sentimientos y emoción

- Diferencia entre emoción y sentimiento
  - Emoción
    - Respuesta innata del cerebro. Conjunto de respuestas química y neurológicas
  - Sentimiento
    - Evaluación consiente y estado de ánimo cuantitativo
      - Ambas unen al ser vivo con su medio
- Sentimientos básicos
  - Miedo, enfado, tristeza, alegría y amor
    - Es importante conectarnos con nuestras emociones
      - Y así poder comunicarnos con los demás
        - Ya que la mayor parte de las veces nos cegamos a sentimientos
          - Y solo logramos un sabor de muerte en el alma
- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano
  - Inseguridad; sensación de vulnerabilidad, fragilidad e inferioridad interpuesta a una decisión y es denominada inseguridad emocional
    - Necesidad de reconocimiento; el ego de las personas constantemente necesita ser reconocida por sus acciones y actividades
      - Miedo a ser uno mismo; en cada individuo se esconde un mundo de experiencia
        - Incapacidad de cambiar; el cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener
          - Ansiedad; vivir esperando un futuro y adelantándose a los hechos, esta es una de las más desesperantes e inútiles que pueda existir
- Sentimientos que promueven el desarrollo humano
  - Alegría, gozo y satisfacción
    - No se diferencian entre si
      - Como la irritación, tristeza y angustia
        - La ciencia solo separa un puño de los buenos sentimientos
          - Por cada emoción positiva se conoce tres o cuatro sentimientos negativos