



Nombre del alumno:

Erlinda Roblero Morales

Nombre del profesor:

María Del Carmen Briones Martínez

Licenciatura:

En enfermería

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema:

“Manejo de sentimientos y Emociones”

Comalapa, Chiapas a 23 de mayo del 2021.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

SENTIMIENTOS BASICOS

El Miedo

- La angustia — *Es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda*
- La preocupación — *Nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema*
- El pánico — *Es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder*

— *Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.*

El Enfado

- La Rabia — *Es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.*
- El odio — *Es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir*
- La frustración — *Es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.*

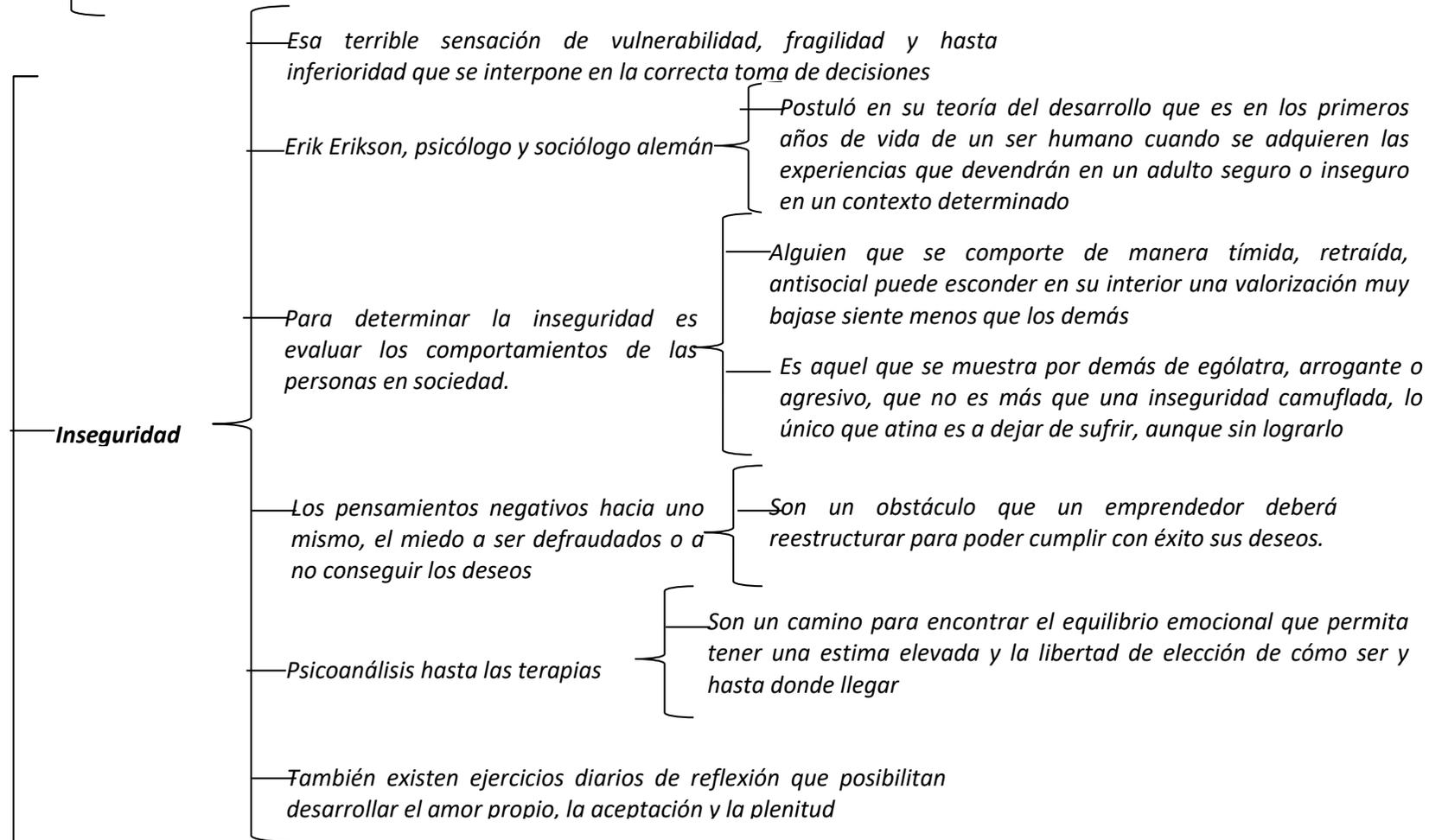
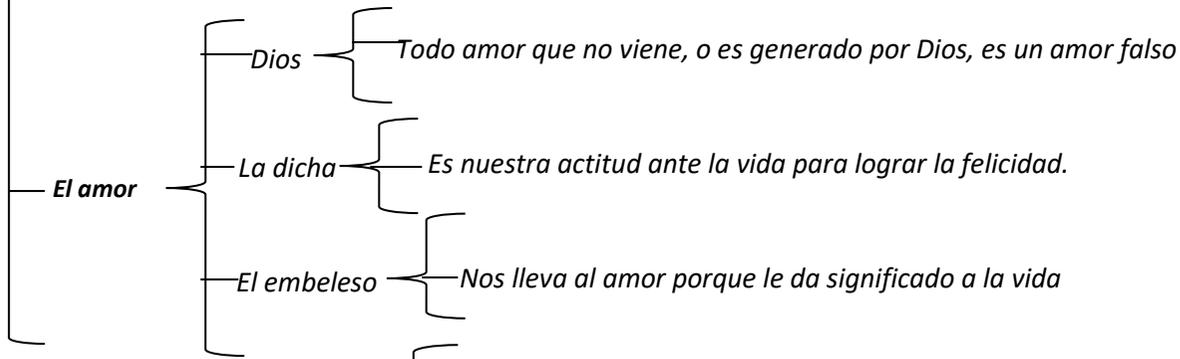
— *Los tres alimentan al enfado y nos llevan a tener un tercer sentimiento que es la tristeza*

La Tristeza

- La soledad — *Es esa falta de ilusión ante la vida*
- La melancolía — *Es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima*

La Alegría

- El gozo — *Es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia*
- La paz — *Nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.*
- La Armonía — *La tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos*



**Sentimientos
obstaculizan
desarrollo humano**

que
el

**Necesidad de
Reconocimiento**

—Para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien.

—Para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien.

—Es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo

—Es necesario despegarse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial, y abocarse a las verdaderas causas que movilizan una acción

—“Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”

**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

—En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos

—El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor

—Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

—“Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”

**Miedo a ser uno
mismo**

—El cambio es la causa y origen de todas las cosas.

—Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo. Así

—El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener

—Pablo Neruda en su poema dice “Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos”.

—Los pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”.

—No sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios

—“En los mismos ríos entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos.”

—Salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta, es paso importante.

