



**Nombre del alumno:**

Erlinda Roblero Morales

**Nombre del profesor:**

María Del Carmen Briones Martínez

**Licenciatura:**

En enfermería

**Materia:**

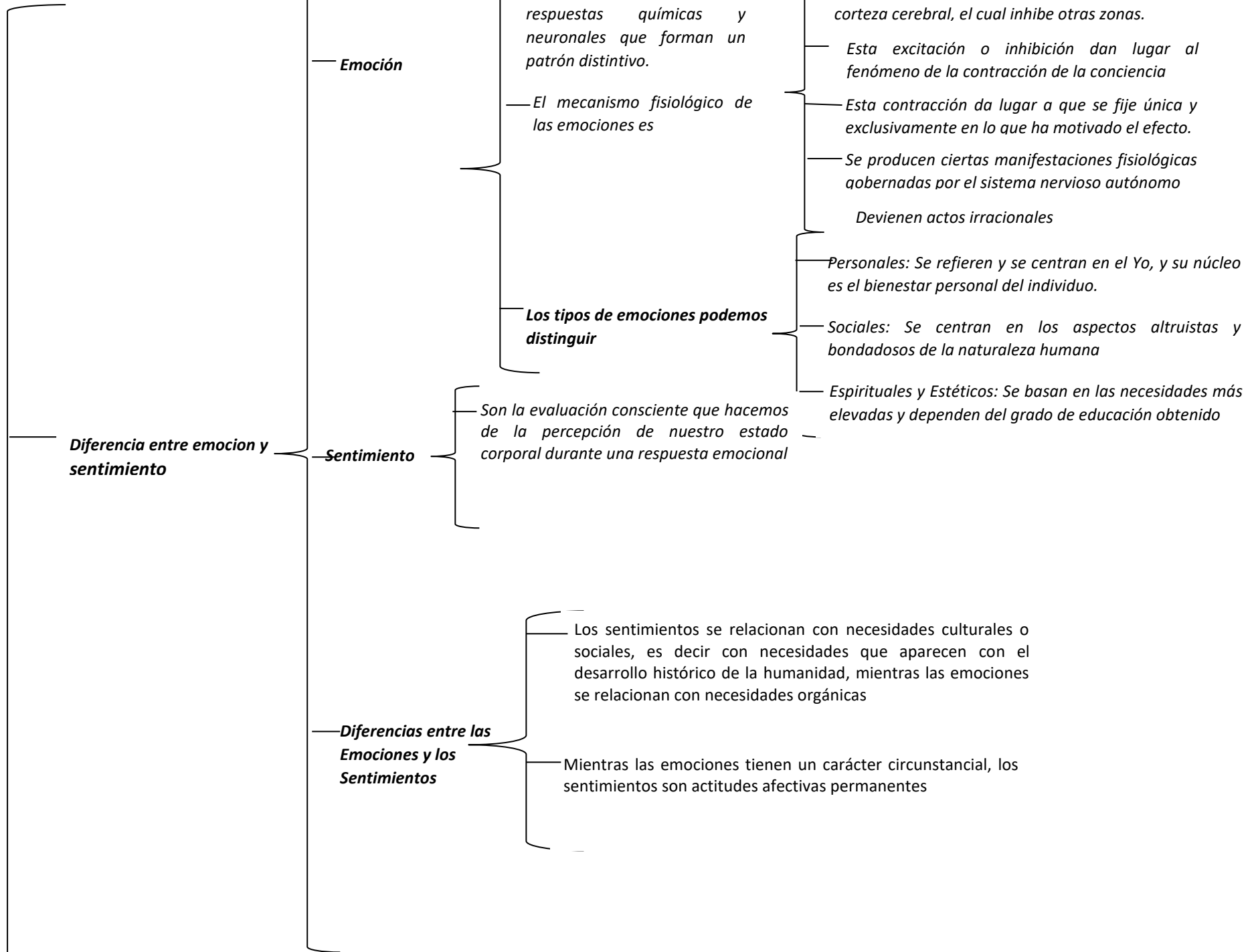
Desarrollo Humano

**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.*

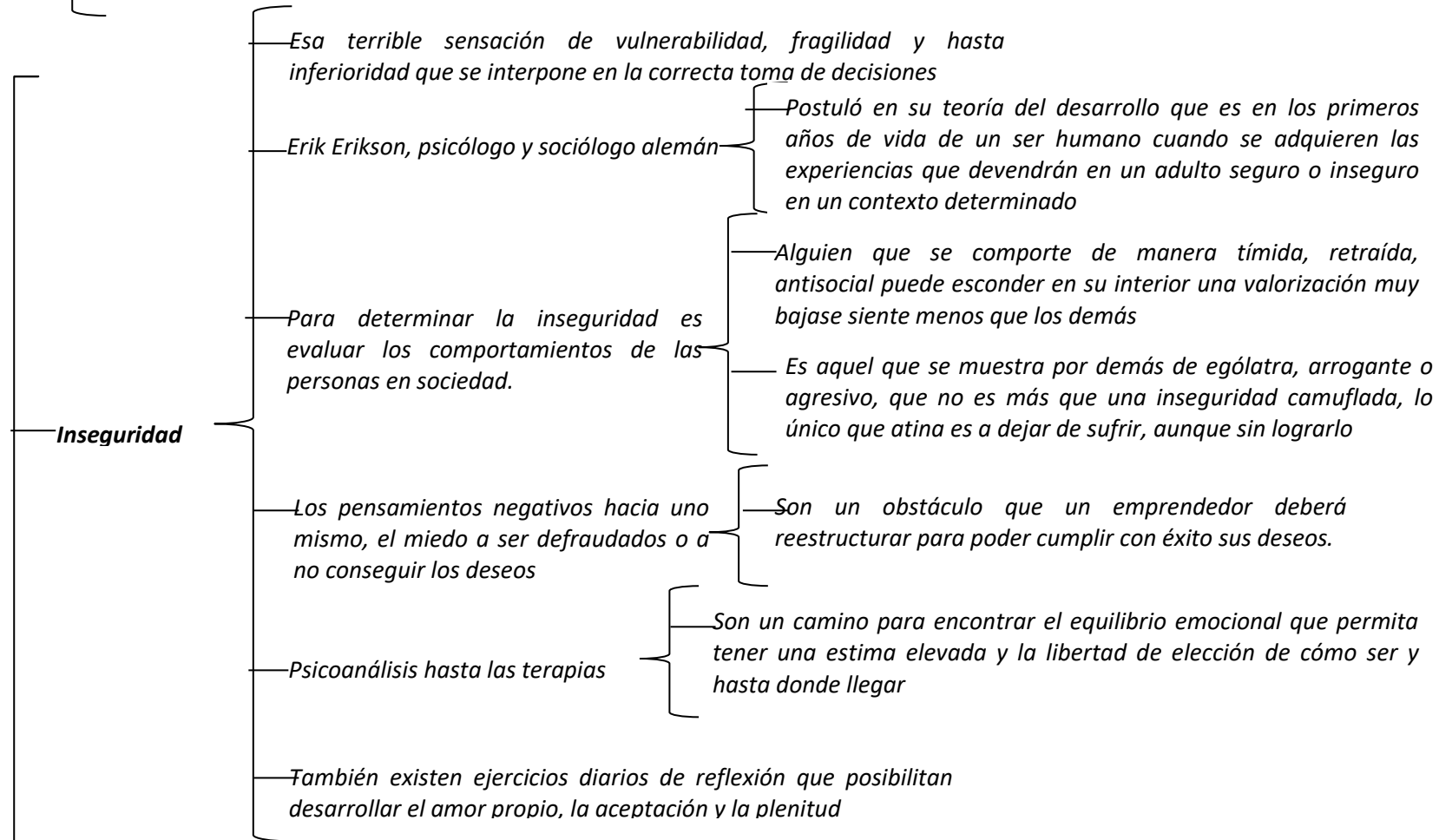
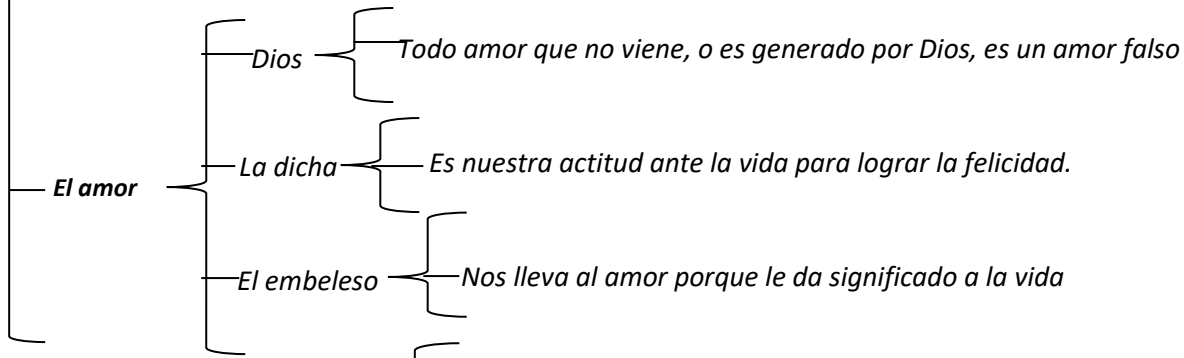
Los tres alimentan al enfado y nos llevan a tener un tercer sentimiento que es la tristeza

**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.

