

***Nombre de alumno: FLORISELDA VELÁZQUEZ MENDEZ**

***Nombre del profesor: BELLA RAQUEL LÓPEZ GARCÍA**

***Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN**

***Materia: DESARROLLO HUMANO**

***Grado: 6 CUATRIMESTRE**

***Grupo: A**

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO



que son

EMOCIÓN

Son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera espontánea y automática.

la diferencia es

Las emociones tienen una intensidad mayor. Mientras que los sentimientos, al intervenir la conciencia y los pensamientos que son procesos más complejos, son menos intensos.

SENTIMIENTO

Son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

SENTIMIENTOS BÁSICOS

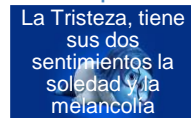


son

El primer sentimiento es el Miedo, el cual lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico



El Enfado lo nutren la rabia, el odio y la frustración



La Tristeza, tiene sus dos sentimientos la soledad y la melancolía

La Alegría está conformada por tres sentimientos menores el gozo, la paz y la armonía

El Amor 3 canales para llegar a él son: Dios, la dicha y el embeleso

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

que son

INSEGURIDAD: Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente.

Necesidad de Reconocimiento: siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

Miedo a ser uno mismo: Cuando una persona oculta su verdadera esencia y relega al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

Incapacidad de cambiar: La respuesta está en la sensación de falta de control sobre la situación que cambia o tiene que cambiar

Ansiedad: es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

en definición

Pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal



La ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos

