



**Mi Universidad**

**Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán*

*Nombre del tema: el manejo de sentimientos y emociones*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Enrique Eduardo Arreola Jiménez*

*Nombre de la Licenciatura: nutrición*

*Cuatrimestre: 6to*

*Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 08/06/23*

# Manejo de SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Es un conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones.

## SENTIMIENTOS BÁSICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad.

La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

La melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo

La inseguridad. Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.

Las emociones se relacionan con necesidades orgánicas, ya que tiene un carácter circunstancial.

La Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.  
La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que

Miedo a ser uno mismo. El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor,

Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.

bibliografía:

Suarez Pérez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3.  
2011.La adolescencia; Trillas

Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima;  
2013 .Desarrollo humano; Pearson,