



Mapa conceptual

NOMBRE DEL ALUMNO: ISELA YANET HERNÁNDEZ MÉNDEZ

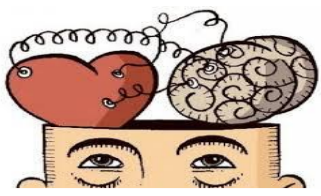
ACTIVIDAD 2: ELABORACIÓN DE UN MAPA CONCEPTUAL DEL MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. ANA LAURA CULEBRO TORRES

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

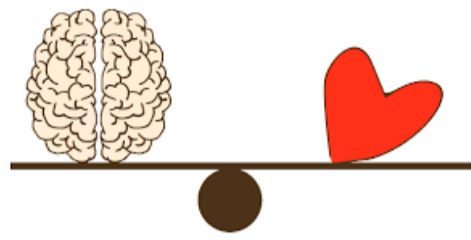
GRADO: SEXTO CUATRIMESTRE



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

QUE ES UN SENTIMIENTO

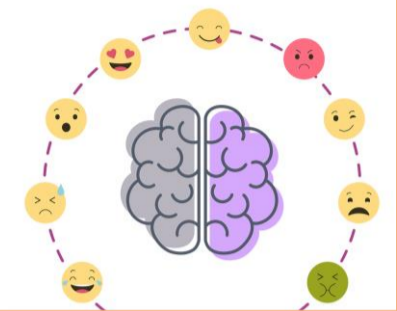
Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.



QUE ES UNA EMOCIÓN

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Los sentimientos con conscientes
Imágenes, sonidos y percepciones físicas.



Diferencias entre una emoción y un sentimiento

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los sentimientos y las emociones.

Emoción

Reacción a un estímulo

Inconsciente e inmediata

Corta

Antes que la razón

Más intensas

Llevan a actuar

Sentimiento

Estado de ánimo estable

Consciente y progresivo

Largo

Tras interpretar y pensar

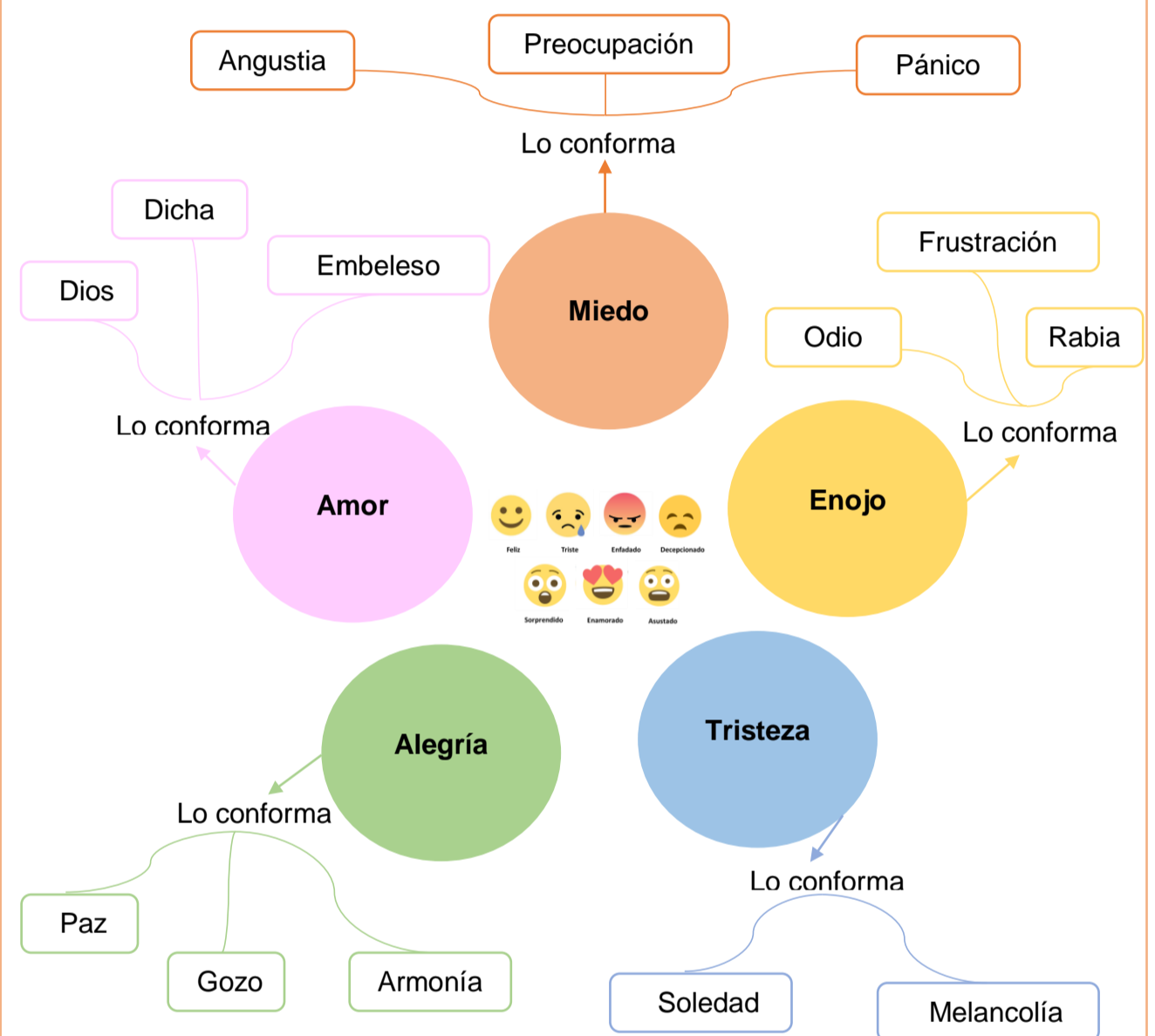
Individuales

Menos intensos, pero más profundos

Llevan decidir y vivir de una manera



Sentimientos básicos



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Es por ello por lo que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización.

Inseguridad

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



Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.



Miedo a ser uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar.



Incapacidad de cambiar

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



Ansiedad

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.



Fuentes de consulta

UDS. 2023. Antología de desarrollo humano. Unidad 2. Pág.: 34 a 46. Recuperado el 06 de junio del 2023.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LLEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>