

Alumna: WENDY GONZÁLEZ LOPEZ

Profe: YANETH FABIOLA SOLORZANO PENAGOS

Materia: DESARROLLO HUMANO

Trabajo: MAPA CONCEPTUAL

Grado: 6TO CUATRIMESTRE

LICENCIATURA DISEÑO GRÁFICO



Manejo de Sentimientos y Emoción

Manejar las reacciones emocionales significa escoger cómo y cuándo expresar las emociones que sentimos. Las personas que hacen un buen trabajo en el manejo de sus emociones saben que es saludable expresar sus sentimientos, pero importa saber cómo y cuándo expresarlos.

Diferencia entre emoción y sentimiento

Las emociones son respuestas automáticas e involuntarias, mientras que los sentimientos son la evaluación consciente de esas respuestas emocionales.

Sentimientos básicos

Las emociones básicas aparecen durante el desarrollo natural de cualquier persona, con independencia del contexto en el que se desarrolle, y tienen como propósito ayudarnos a sobrevivir.

Sentimientos que obstaculizan el Desarrollo Humano

Las principales barreras para el desarrollo personal suelen ser las creencias limitantes, el miedo al fracaso, la falta de autoconfianza, la procrastinación y la falta de claridad en los objetivos.

Sentimientos que promueven el Desarrollo Humano

Reflejan nuestro mundo interno, y lo que interpretamos de lo que sucede a nuestro alrededor. Asimismo, nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.

Sentimientos



Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y dolor, cuya especificaciones remite a contenidos y valores culturales

Emociones y Sentimientos



La reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento.

- Miedo
- Enfado
- Tristeza
- Alegria
- Amor



Inseguridad

"Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena"



Miedo a ser uno mismo

"Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas"

Necesidad de Reconocimiento

"Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas"

Incapacidad de cambiar

"Que gane el que quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo"

Ansiedad

"Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas"

