

# ***UNIVERSIDAD DEL SURESTE***



**Materia:**

DESAROLLO HUMANO

**Nombre de la alumna:**

GOMEZ SALAZAR BRESLY LIZBETH

**Maestro:**

YANETH FABIOLA SOLÓRZANO PENAGOS

**Licenciatura en:**

Contaduría Pública y Finanzas

**Cuatrimestre:**

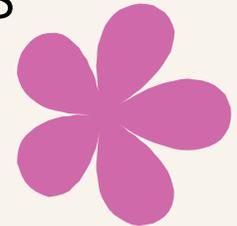
SEXTO

**Modulo:**

SEGUNDO

**Fecha:**

16 DE JULIO DEL 2024



# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

### SENTIMIENTOS

Son experiencias subjetivas duraderas

También son intensas pero de corta duración, y suelen estar acompañados de cambios físicos

Las emociones son reacciones rápidas y automáticas, mientras que los sentimientos son evaluaciones conscientes y más duraderas de esas emociones.

### EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Son funciones cerebrales,

Mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical.

## SENTIMIENTOS BASICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

Las cuales son

Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).

Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).

Alegria. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).

Amor, Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Estos sentimientos pueden paralizarnos, afectar nuestras relaciones, y evitar que aprovechemos oportunidades para mejorar y aprender

Inseguridad, es la falta de confianza en uno mismo

Necesidad de reconocimiento, es el deseo constante de ser valorado y aceptado por los demás

Miedo a ser uno mismo, es el temor a mostrar la verdadera identidad por miedo al rechazo o la desaprobación

Estos sentimientos, aunque comunes, pueden impedirnos alcanzar nuestros objetivos, relacionarlos de manera saludable con los demás y vivir de forma auténtica y plena

Incapacidad de cambiar, es la resistencia o dificultad para adaptarse a nuevas circunstancias o modificar comportamientos

Ansiedad, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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

Algunos de ellos incluyen la gratitud, la empatía, la curiosidad, el optimismo, el amor y afecto, y la resiliencia

Estos sentimientos no solo nos benefician individualmente, sino que también contribuyen al bienestar de la sociedad en su conjunto.

# REFERENCIAS

- **ANTOLOGÍA UDS**

- [https://www.bing.com/search?pglt=41&q=SENTIMIENTOS+QUE+PROMUEVEN+EL+DESARROLLO+HUMANO&cvid=84b8d986b17d4ecc9009729950f03ede&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzgyNWojwajGoAgiwAgE&FORM=ANNTA1&PC=ASTS&showconv=1](https://www.bing.com/search?pglt=41&q=SENTIMIENTOS+QUE+PROMUEVEN+EL+DESARROLLO+HUMANO&cvid=84b8d986b17d4ecc9009729950f03ede&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzgyNWojwajGoAgiwAgE&FORM=ANNTA1&PC=ASTS&showconv=1)