



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Elma Yahaira Jimenez Calderón

Nombre del profesor: Guadalupe Recinos Vera

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to. Cuatrimestre

Grupo: "A"

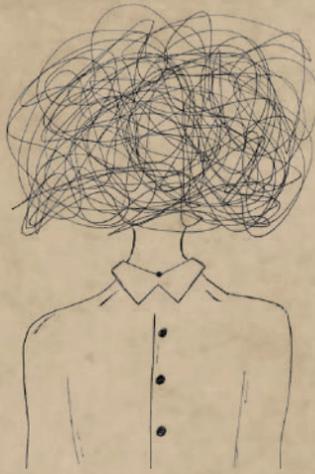
Frontera Comalapa, Chiapas, a 27 de mayo 2024

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

Los sentimientos son experiencias internas que surgen a partir de nuestras emociones.

SENTIMIENTO

- Felicidad
- Tristeza
- Enojo
- Miedo
- Amor
- Alegría
- Sorpresa

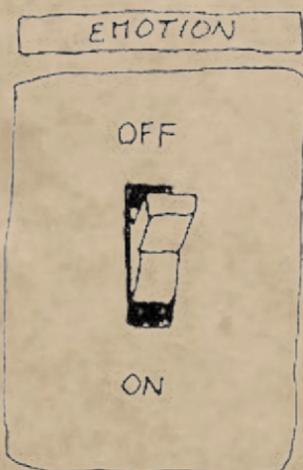


SENTIMIENTO QUE OBSTACULIZAN

- Miedo
- Inseguridad
- Culpa
- Envidia
- Rencor
- Ansiedad
- Desesperanza

EMOCIONES

Las emociones son respuestas instantáneas a estímulos.



- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Enfado
- Sorpresa
- Asco

- Miedo: Un vecino que descubre que se está quemando su casa experimenta la emoción del miedo.
- Amor: Una mujer que tiene a su primer hijo vive la emoción del amor.

INSEGURIDAD



Se manifiesta de diferentes formas, como la falta de confianza de uno mismo o el temor a situaciones específicas.

La autoestima y el autocuidado son aspectos importantes a considerar en el camino hacia superar la inseguridad.

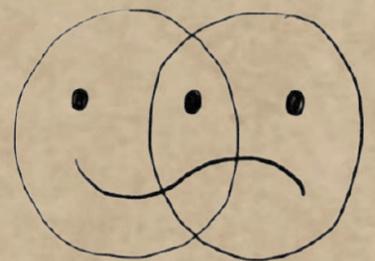
ANSIEDAD

Respuesta natural del cuerpo ante situaciones estresantes.



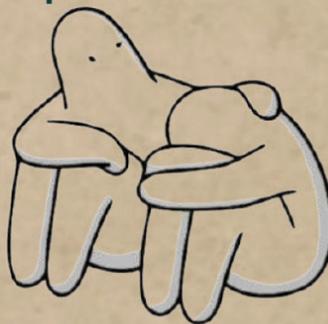
Diferentes trastornos de ansiedad: Como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y la fobia social.

Se manifiesta:
Síntomas físicos, emocionales o cognitivos.



MIEDO A SER UNO MISMO

El miedo al rechazo o la crítica por parte de los demás.



La falta de confianza en uno mismo y en sus propias habilidades.

La presión social para encajar en ciertos moldes o estereotipos.

El temor a no ser aceptado por ser diferente a la norma establecida.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El reconocimiento puede manifestarse en forma de elogios, premios, promociones laborales o simplemente en gestos de aprecio y gratitud.

La necesidad de reconocimiento es un impulso psicológico fundamental que motiva a las personas a buscar la aprobación y elogios de los demás.



La falta de reconocimiento puede generar sentimientos de frustración, baja autoestima e insatisfacción en las relaciones interpersonales

