

UDS

LIC. GUADALUPE RECINOS

NUVIA ITZEL BRIONES CARDENAS

DESARROLLO HUMANO

6TO CUATRIMESTRE

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS A 26 DE
MAYO DE 2024



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

Diferencia entre emoción y sentimiento

DIFERENCIAS

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo, estas son respuestas producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente que puede ser reflejado por los músculos expresivos de la cara

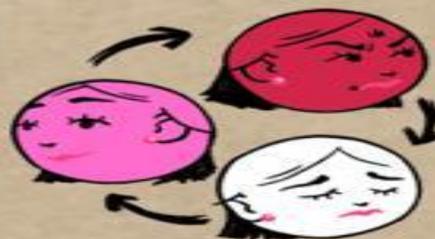


SENTIMIENTOS

Los sentimientos es la evaluación consciente de las respuestas emocionales que determina el estado de ánimo y esto lo experimentamos a nivel personal ya que los sentimientos son señales para comprendernos a nosotros mismos y a tomar decisiones que nos beneficiaran

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Es la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior, que se llama emoción o estado emotivo, los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, mientras que las emociones tienen un carácter circunstancial. Los sentimientos son actitudes más afectivas permanentes.



SENTIMIENTOS BASICOS

Es muy importante conectar con nuestras emociones, para poder conectarnos con los demás, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones, para reconciliarnos con nosotros mismos y saber sobrellevar nuestros problemas con las personas que nos rodea, y así liberarnos de las preocupaciones, la angustia y cosas que no nos hacen felices

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Las principales barreras para el desarrollo humano. Suelen ser las creencias limitantes del miedo al fracaso. La falta de autoconfianza, la procrastinación y la falta de claridad de los objetivos.



INSEGURIDAD

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta de inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina como inseguridad emocional, los pensamientos negativos hacia uno mismo. El miedo de ser defraudado, si no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir sus deseos con éxito.



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Necesidad de reconocimiento

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades, y eso se desarrolla desde la niñez hasta la vida profesional. Ellos necesitan ser reconocidos constantemente por el jefe pareja o padre que se convierte en una fuente que succiona su energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada.



MIEDO A SER UNO MISMO

Esto consiste en un miedo excesivo al auto fracaso, tanto las críticas y los reproches de las personas y distorsionada mente negativa de uno mismo que conlleva a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que causan tristeza.

INCAPACIDAD A CAMBIAR

Los pensamientos como no puedo cambiar yo soy así, no tengo la capacidad no me criaron para eso no sólo son reales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y los negocios animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa. El alma, es imaginarse en un lugar diferente con una personalidad distinta. Es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.



ANSIEDAD

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos. Es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puede existir la ansiedad fuera de sus límites sanos, que nos movilizan andar en los factores de la actualidad, más limitaciones que causa y frena el crecimiento.



