

Alumno

**Leslie Abigail García
López**

6° cuatrimestre

**Lic. Medicina veterinaria y
zootecnia**

Materia

Zootecnia de Bovinos

Docente

ING. José Vidal salas

Actividad

Cuadro Sinóptico

Fecha

15 de junio de 2024

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

EMOCIONES

respuestas químicas y neuronales por el cerebro, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

SENTIMIENTOS

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

SENTIMIENTOS BASICOS

El miedo, el enfado, la tristeza, la alegría y el amor.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad: sensación de vulnerabilidad, fragilidad que se interpone en la correcta toma de decisiones

Necesidad de Reconocimiento: Necesidad de ser reconocido por sus acciones y actividades

Ansiedad: esperar el futuro y adelantándose a los hechos son sensaciones más desesperantes

Miedo a ser uno mismo: el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Afectos positivos
La alegría, el gozo y la satisfacción, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa :D

Miedo

La angustia, la preocupación y el pánico

Amor

La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. El embeleso: le da significado a la vida.

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

Tristeza (la soledad y la melancolía).

Alegría (el gozo, la paz y la armonía).

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA:

- Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace:
<https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>
- Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf
Enlace:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaffer.pdf>.
- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson,
- Huerta Pérez, Isidro; 2011. Cimientos para el desarrollo personal;