

DESARROLLO HUMANO

DOCENTE: EDUARDO ARREOLA JIMENEZ

ALUMNA: DIANA BRIONES RAMIREZ

6TO CUATRIMESTRE

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

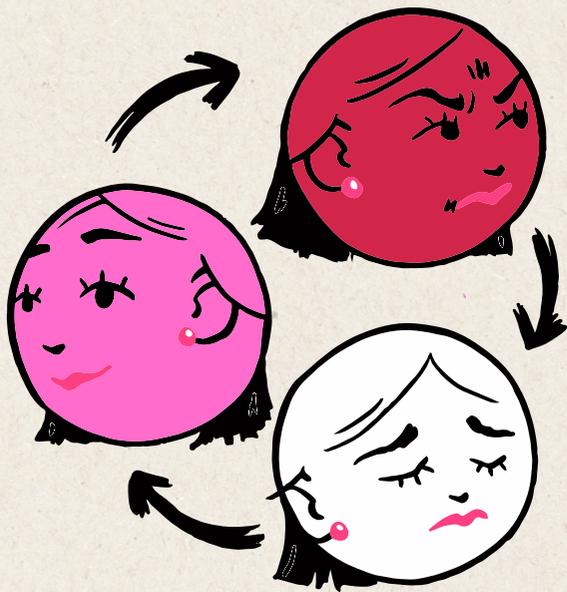


it's okay to feel



your feelings

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



DIFERENCIAS

Se entiende que las emociones son respuestas instantáneas y automáticas a estímulos externos o internos, mientras que los sentimientos son experiencias emocionales más duraderas y conscientes.

AFECCIONES

- 1.- Percepción personal
- 2.- Regulación emocional
- 3.- Empatía y relaciones interpersonales
- 4.- Toma de decisiones

SENTIMIENTOS BASICOS

Estos son la alegría, tristeza, miedo, ira, asco y la sorpresa

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN

- 1.- Miedo paralizante
- 2.- Tristaza profunda
- 3.- Ira incoOntrolada
- 4.- Culpa excesiva
- 5.- Verguenza cronica
- 6.- Envidia destructuva

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Los sentimientos que promueven el desarrollo humano son aquellos que fomentan el bienestar emocional, la resiliencia y el crecimiento personal como el amor, la alegría, el optimismo, empatía y la paz interior.

BIBLIOGRAFIA:

**PDF. UNIDAD 2 MANEJO DE
SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.**

UNIVERSIDAD DEL SURESRTE

**CONSULTADO EL DIA SABADO 15 DE
JUNIO DEL 2024**