



NOMBRE DEL ALUMNO: JOSÉ RAFAEL HERNÁNDEZ GUZMÁN.

NOMBRE DEL TEMA: MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

NOMBRE DE LA MATERIA : DESARROLLO HUMANO.

NOMBRE DEL PROFESOR: CYNTHIA ALVAREZ POUMIAN

NOMBRE DE LA LICENCIATURA : ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE : SEXTO CUATRIMESTRE

EMOCION

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

SENTIMIENTO

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

EMOCION T SENTIMIENTO

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones.

SENTIMIENTO BASICO

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.

ANSIEDAD

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

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Los pensamientos como, no puedo cambiar, yo soy así no tengo la capacidad, no me criaron para esto

MIEDO A SER UNO MISMO

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZSN EL DESARROLLO HUMANO

- El entorno.
- Vivir quejándose todo el tiempo.
- Una familia disfuncional.

DIDERENCIAS

- Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.
- Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

INSEGURIDAD

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Bibliografía:

- **La antología**