UDS

Docente: Luis Miguel Sanchez

Alumna: Juana Eirika Vazquez Albores

Materia: Desarrollo Humano

Trabajo: Mapa Conseptual

Grado: 6 Cuatrimestre

Grupo: Enfermeria

Presented with xmind

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

la sicologia se ha centrado en el estudio del tratamiento de los procesos patologicos

- **AFECTOS POSITIVOS**
  - son mas difiles de evaluar que los negativos
- **SENTMIENTOS NEGATIVOS**
  - triste
  - angustiado

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

- **INSEGURIDAD**
  - fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en correcta toma de decicion
- **NACESIDADES DE RECONOCIMIENTO**
  - el ego de las persona constantemente necita ser reconocida por sus acciones y actitudes
- **MIEDO A SER UNO MISMO**
  - tanto las criticas y reproches fracasos
    - conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia
- **INCAPACIDAD DE CAMBIAR**
  - el cambio inerente a la vida e imposible de detener
    - asi como las aguas de un rio nunca son las mismas
- **ANCIEDAD**
  - es uno de los factores que en la actualidad mas limitacones causa y frena el crecimiento

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

son un conjunto complejo de respuestas quimicas y neuronales que forman un patron distintivo

- **SENTIMIENTO**
  - conjunto de relaciones innatas que unen al ser vivo
- **PRINIPALES DIFERENCIAS**
  - **los sentimientos**
    - se relacionana con necesidades culturales o sociales
  - **emociones**
    - son actitudes afectivas permenentes

SENTIMIENTOS BASICOS

es importante conectarnos con nuestras emociones para poder comunicarno con los de mas

- **LOS CINCO SENTIMIENTOS BASICOS**
  - **EL MIEDO**
    - conforma la perucupacion la angustia el panico
  - **EL ENFADO**
    - lo nutren la rabia, el odio, y la frustracion
  - **LA TRISTEZA**
    - cuando dejamos que inade el alma
  - **LA ALEGRIA Y EL AMOR**
    - esta conformada por tres sentimientos el gozo la paz y la armonia

REFERENCIA

herrera garnica, gloria rebeca de fatima 2013

huerta perez isidro 2011

Presented with xmind