Docente: Ing. Eduardo Enrrique Arreola Jimenez

Alumna: Alessandra Resendiz Estrada

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Enfermería

Materia: Desarrollo Humano

Tapachula, Chiapas

14 de Junio del 2025

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Manejo de sentimientos y emoción.

- **Emoción:** Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patron distintivo.
- **Sentimientos:** Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.
- **Emociones y sentimientos:**
  - Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histonco de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades organicas.

Sentimientos básicos.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos es el miedo, la angustia, el pánico, el enfado, la tristeza, la alegria.

- **Miedo:** el cual lo conforman la angustia, la preocupación y el pánico.
- **Enfado:** lo nutren la rabia, el odio y la frustración.
- **Tristeza:** tiene sus dos sentimientos la soledad y la melancolía
- **Alegría:** esta conformada por el gozo, la paz y la armonía
- **Amor:** los tres canales para llegar a él son Dios, la dicha y el embeleso.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **Inseguridad:** que ser valiente no salga tan caro, que ser Cobarde no valga la pena. Es terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones
- **Necesidad de reconocimiento:** El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades
- **Miedo a ser uno mismo:** La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psiquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más grandes.
- **Incapacidad de cambiar:** El cambio es la causa y origen de todas las cosas.
- **Ansiedad:** Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inutiles que puedan existir.

sentimientos que promueven el desarrollo humano

- Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano.
- Los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría el gozo y la satisfacción no se diferencian entre si tanto como la irritación, la tristeza y la angustia
- Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.

Bibliográfia

Desarrollo Humano. Universidad Del Sureste. Biblioteca digital. Plataforma UDS. Comitán de Domínguez, Chiapas.
Mayo-Agosto 2025.