



DESARROLLO HUMANO

ALUMNO: DAMIAN ALEXANDER
GARCÍA VELASCO

DOCENTE: LUZ MARIA
CERVANTES MONROY

UNIDAD 2

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



EMOCIÓN

Son reacciones del cuerpo y del cerebro que ocurren cuando algo, real o recordado, nos provoca una emoción. Estas reacciones siguen un patrón claro.

SENTIMIENTOS

Son lo que pensamos y sentimos conscientemente cuando notamos cómo reacciona nuestro cuerpo ante una emoción. Además, los sentimientos están marcados por lo que consideramos bueno o malo según nuestra cultura.



DIFERENCIAS

- Los sentimientos tienen que ver con lo que aprendemos en la sociedad y la cultura, y las emociones con necesidades del cuerpo.
- Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

SENTIMIENTOS BASICOS

- Miedo
- Enfado
- Tristeza
- Alegría
- Amor

INSEGURIDAD

La inseguridad emocional es ese molesto sentimiento de debilidad, vulnerabilidad o sentirse menos que los demás, que dificulta tomar decisiones con confianza.

¿TE HAS SENTIDO ASÍ?

La necesidad de reconocimiento es querer que los demás nos valoren, nos feliciten o nos digan que hacemos bien las cosas. Es sentir que lo que hacemos importa y que somos importantes para otros.



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



ESTA BIEN
NO SENTIRSE
BIEN

¿QUÉ ES EL MIEDO A SER UNO MISMO?

Se refiere al miedo de mostrar cómo es uno realmente, porque se cree que los demás no lo van a querer o se van a burlar. Es así como se llega a mostrar una persona diferente para que lo acepten, aunque no se sienta feliz así.



¿TE CUESTA SALIR DE TU ZONA DE CONFORT?

Se le conoce como **incapacidad de cambiar** es cuando alguien no puede o le cuesta mucho hacer algo diferente, aunque quiera. A veces pasa por miedo o porque no sabe cómo hacerlo.



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es cuando una persona se siente muy preocupada o nerviosa, aunque no esté pasando nada malo en ese momento. Puede hacer que le duela la panza, le cueste respirar o no pueda estar tranquila.



BIBLIOGRAFIA

Antología de la universidad del sureste, licenciatura en nutrición

Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Editorial Kairós

