



**Nombre de alumnos:** Angel Omar  
Gomez Galera

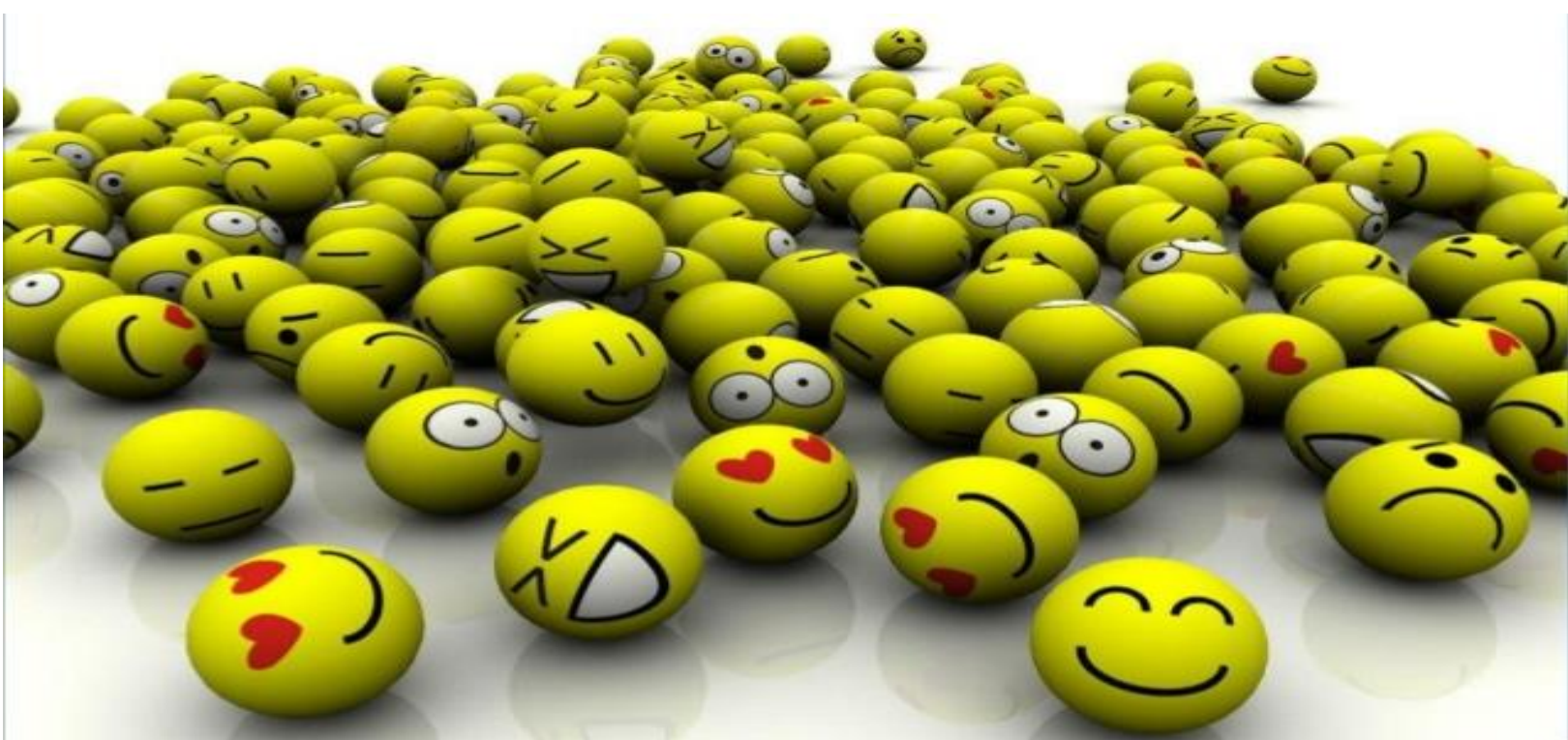
**Nombre del profesor:** Mónica Lisseth  
Quevedo Pérez

**Nombre del trabajo:** súper nota  
**Materia:** desarrollo humano

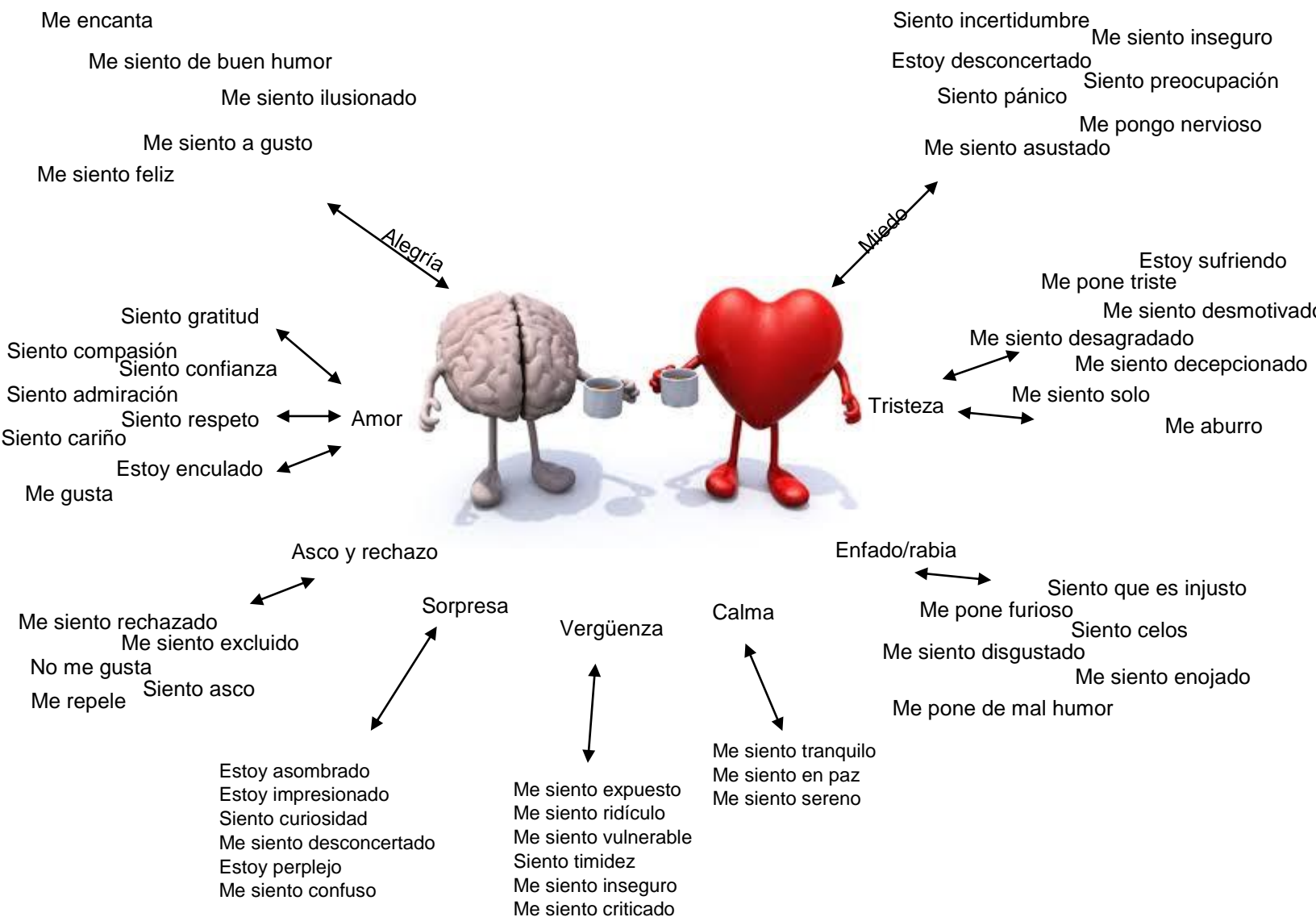
**Grado:** Sexto

**Grupo:**

Pichucalco, Chiapas a 9 de junio de 2021



## Manejo de sentimiento y emociones



Un sentimiento es el **estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación.** Asimismo, sentimiento también se refiere al **hecho de sentir y sentirse.**

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

