

**Nombre de alumno: Roxana Belen  
López López**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales  
Gomez**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: Quinto cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

# Manejo de sentimientos y emociones

## 2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella.



Los sentimientos se dan después de las emociones, no hay sentimiento sin emoción.  
Algunos ejemplos de sentimientos son el amor, los celos, el sufrimiento o el dolor, el rencor, la felicidad, la compasión.

## 2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco **sentimientos básicos**: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.



Los **sentimientos** son señales que genera el cuerpo para ayudarnos a comprendernos a nosotros mismos y a tomar buenas decisiones.

### 2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

#### 5 obstáculos de la superación personal

- Falta de resultados inmediatos.
- La pereza.
- El miedo.
- El pensamiento negativo.
- Las decepciones personales.



El **desarrollo personal** es la realización de un proceso de introspección en el **que** intentamos descubrir nuestra propia identidad para explorar nuestros talentos, mejorar nuestra salud, hacer cambios en nuestro estilo de vida

### 2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

- Alegría. Cuando tenemos un éxito o un resultado **positivo**.
- Orgullo.
- Gratitud.
- Ternura.
- Interés.



Las **emociones** positivas hacen referencia al conjunto de **emociones** que se relacionan con sentimientos agradables, que entienden la situación como beneficiosa y se mantienen en un espacio de tiempo corto.