

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales
Gómez**

Nombre del trabajo: Supernota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: "A"

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Las **emociones** son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Los **sentimientos** son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Tipos de emociones

- **primarias:** Alegría, enojo, tristeza, miedo, afecto, sorpresa.
- **secundarias:** amor (apego) optimismo, sumisión, decepción, remordimiento, desprecio, agresión, lastima, pesimismo.
- **sentimientos existenciales:** depresión, compasión, odio, vergüenza.



Sentimientos básicos

- El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor. Se clasifica de la siguiente manera:
- Miedo: angustia preocupación, pánico
- Enfado: la rabia, odio y frustración.
- Tristeza: Soledad, melancolía o pena, tristeza.
- Alegría: gozo, paz, armonía.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad



Sentimientos que promueven el desarrollo humano.



- En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos.
- La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.
- En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos.