



Nombre del Alumno: Veronica Mariana Hernández Rincón

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones

Parcial: Segundo parcial

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesora: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Sexto cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas a 07 de junio del 2023.

Emociones

Respuesta química y neuronal del cerebro, ante un evento.

Emoción activa:

- Actividad cardíaca y vascular
- La respiración
- El trefismo muscular
- Músculos expresivos de la cara

Sentimientos

Resultado de los procesos mentales que ocurren inmediatamente después de experimentar una emoción.

El sentimiento se forma con el tiempo, después de vivir ciertos sucesos.



Manejo de sentimientos y emociones

Sentimientos básicos



Miedo



Tristeza



Enfado



Amor



Alegría

Autodestruye-Autotransforma

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Asocial

Ególatra

Desvalorización propia

Inseguridad camuflajada

Sentimientos de ser menos

Mecanismos de defensa



Inseguridad

Miedo a ser uno mismo

Ansiedad

Necesidad de reconocimiento



Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Admiración



Gratitud

Optimismo



Euforia

Satisfacción

Amor

Pensar positivamente, y darnos cuenta de los sentimientos que nos ayudan a crecer.



Bibliografía

Antología de la materia

<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-sentimientos>

<https://awenpsicologia.com/sentimientos-emociones-diferencias/>