



## **Súper Nota.**

*Nombre del Alumno: Yaneri Vázquez Torres.*

*Nombre del tema: Manejo de Sentimientos y Emociones*

*Parcial: Segundo*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería General.*

*Cuatrimestre: Sexto*

***Pichucalco, Chiapas a 10 de Junio de 2023.***

# Manejo de sentimientos y emociones

## DIFERENCIA ENTRE SENTIMIENTO Y EMOCIÓN

### Emoción

Conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

- Reacciones biológicas ante los estímulos



### Sentimiento

Evaluación consciente de la percepción del estado corporal durante una respuesta emocional.

- Reacción o percepción mental ante ese estímulo



## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Sentimientos que nos estancan y no nos dejan avanzar, pues tienen mucho peso en nuestra vida cotidiana.

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



## SENTIMIENTOS BÁSICOS

### 1. MIEDO



### 2. ENFADO



### 3. TRISTEZA



### 4. ALEGRIA



### 5. AMOR



## Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Generar emociones o sentimientos positivos es especialmente importante si estamos enfrentando sentimientos que nos hagan estancarnos.



Admiración

Euforia

Gratitud

Satisfacción

Optimismo

Amor

