



*Nombre del Alumno: Yubitza Ascencio Galera.*

*Nombre del tema: manejo de sentimientos y emociones.*

*Parcial: 2°.*

*Nombre de la Materia: desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

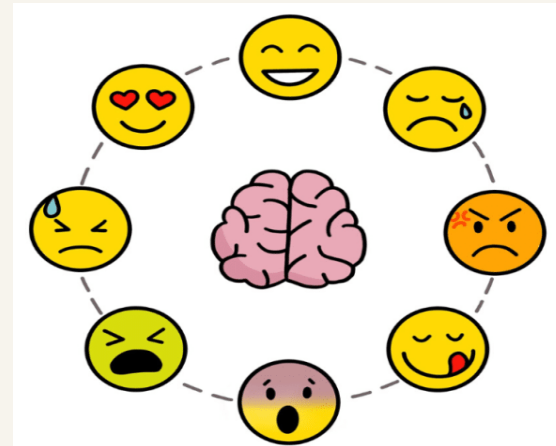
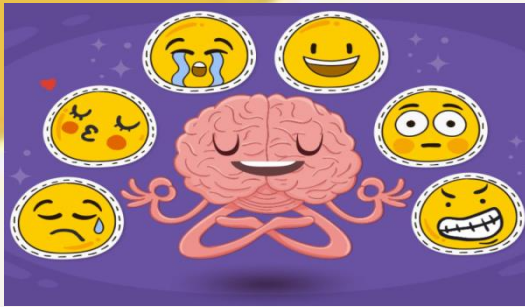
*Cuatrimestre: 6°.*

*Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 08 de junio del 2023.*

# Diferencia entre emoción y sentimiento.

## Emoción.

Es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo.



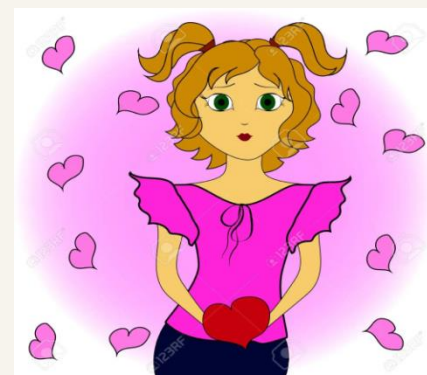
- Es transitoria.
- Son mas intensas que los sentimientos.
- Son energía que se mueven a través de nuestro cuerpo.



- Miedo.
- Sorpresa.
- Aversión.
- Ira.
- Alegría.
- Tristeza.

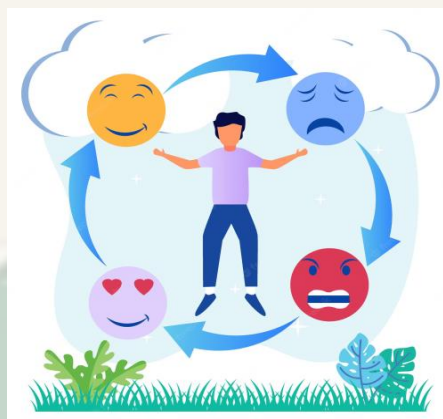
## Sentimiento.

Es la suma de emoción y pensamiento, es decir, es el resultado de las emociones.



- La emoción se transforma en sentimiento en medida que uno toma conciencia de ella.
- Interviene lo cognitivo y subjetivo.
- Los sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones.

- Felicidad.
- Frustración.
- Amor.
- Compasión.
- Celos.
- Gritud.



## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Inquietud.
- Necesidad de reconocimiento.
- Miedo de ser uno mismo.
- Incapacidad de cambiar.
- Ansiedad.
- Culpa.



## Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

- Euforia.
- Esperanza.
- Motivación.
- Pasión.
- Satisfacción.
- Diversión.

