



**Mi Universidad**

**Super Nota**

**NOMBRE DEL ALUMNO: Seliflor Morales Pérez.**

**TEMA: manejo de las emociones y sentimientos.**

**PARCIAL: 2do parcial.**

**MATERIA: Desarrollo humano.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Guadalupe Recinos Vera**

**LICENCIATURA: Lic. En Enfermería.**

**CUATRIMESTRE: 6to cuatrimestre**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

**EMOCIONES**

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

Son impulsos para actuar.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la corteza cerebral

- Activad cardiaca vascular
- La respiración.
- El trefismo muscular
- Músculos expansivos de la cara.

**Alegría:** Sensación de bienestar y de seguridad cuando las cosas nos salen bien. Aumenta nuestras defensas.

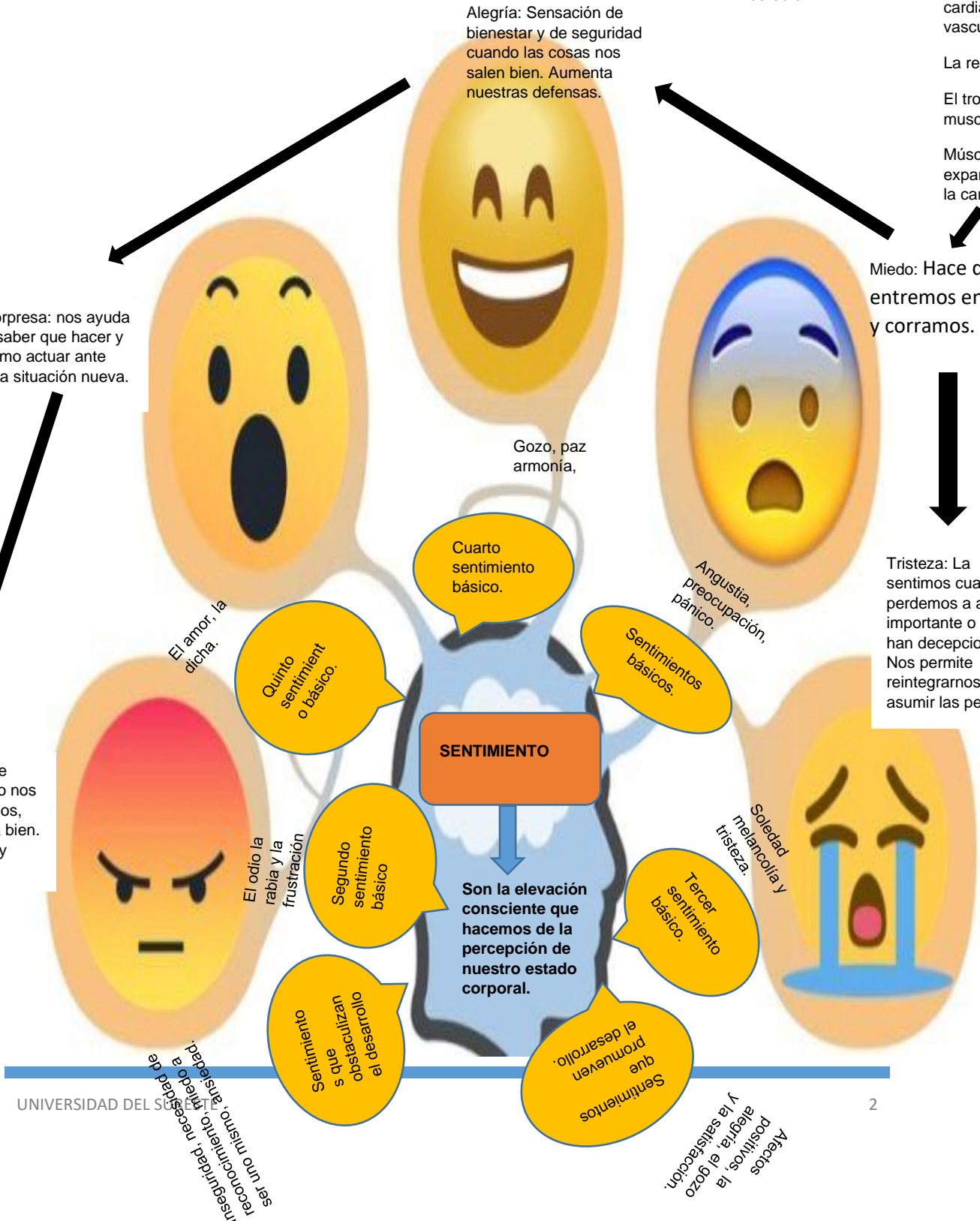
**Miedo:** Hace que entremos en pánico y corramos.

**Sorpresa:** nos ayuda a saber que hacer y como actuar ante una situación nueva.

Gozo, paz armonía,

**Tristeza:** La sentimos cuando perdemos a alguien importante o nos han decepcionado. Nos permite reintegrarnos y asumir las pérdidas.

**Desagrado:** Aparece cuando las cosas no nos salen como queremos, alguien no nos trata bien. Nos permite luchar y defendernos



**SENTIMIENTO**

Son la elevación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal.

Quinto sentimiento o básico.

Sentimientos básicos.

Segundo sentimiento básico

Tercer sentimiento básico.

Sentimiento que surge al d el d e un sentimiento

Sentimientos que promueven el desarrollo.

Inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser un mirmo, ansiedad.

Afectos positivos: la alegría, el gozo y la satisfacción.

