



Nombre del alumno : Ximena Adyelen Trujillo Solís.

Nombre del profesor: Iván Alejandro Tovar Torres.

Parcial: 2.

Materia : Desarrollo humano.

Grado: 6 cuatrimestre.

Licenciatura: Administración y Estrategias de negocios.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de junio de 2025.

## UNIDAD II MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones y sentimientos de manera efectiva.

### 2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad y dura de días a semanas.



Las emociones se relacionan con necesidades orgánicas, tienen un carácter circunstancial y duran desde segundos hasta minutos u horas.

### 2.2 SENTIMIENTOS BÁSICOS.

Miedo: lo conforma la angustia  
Alegria: lo conforma el gozo  
Tristeza: lo conforma la soledad  
Enojo: lo conforma la rabia  
Amor: lo conforma la dicha



### EJEMPLOS

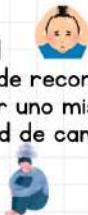
- Sentimiento vergüenza: Cuando cometo un error, siento vergüenza y me gusta reflexionar sobre lo que pasó para aprender de mis errores.
- Emoción alegría: Cuando recibo una buena noticia, siento alegría y me gusta compartirlo con mis seres queridos.

### CARACTERÍSTICAS

- Miedo:Nos alerta de posibles peligros y nos impulsa a tomar medidas para protegernos.
- Tristeza:Se caracteriza por un sentimiento de dolor y pérdida.
- Amor:Se caracteriza por una conexión profunda y un apego emocional hacia alguien o algo.
- Enojo:Se caracteriza por una reacción defensiva y una sensación de frustración o irritación.
- Alegria: Se caracteriza por un sentimiento de felicidad y satisfacción, y puede ser una respuesta a una situación positiva o placentera.

### 2.3 SENTIMIENTOS OBSTACULIZADOS

- 1.Inseguridad
- 2.Necesidad de reconocimiento
- 3.Miedo a ser uno mismo
- 4.Incapacidad de cambiar
- 5.Ansiedad



### 2.4 SENTIMIENTOS PROMOTORES

- 1.Vivir el presente
- 2.Visión positiva
- 3.Autoconocimiento
- 4.Aceptación y amor propio



### IMPACTO PRINCIPAL

- 1.Inseguridad:Duda y falta de confianza.
- 2.Necesidad de reconocimiento:Dependencia de la aprobación externa.
- 3.Miedo a ser uno mismo:Autocensura y represión( reprimir sentimientos, pensamientos y deseos).
- 4.Incapacidad de cambiar:Estancamiento y rigidez.
- 5.Ansiedad:Parálisis y evitación.

### BENEFICIO PARA EL DESARROLLO

- 1-Vivir en el presente:Reducir la ansiedad y el estrés.
- 2-Visión positiva:Mejorar la confianza y la motivación.
- 3-Autoconocimiento:Mejorar la toma de decisiones y la autenticidad.
- 4-Aceptación y amor propio:Desarrollar la autocompasión y la autoaceptación.