



**Mi Universidad**

# **SUPER NOTA**

**Nombre del Alumno: Cyntia Michelle Espon Velazquez.**

**Nombre del tema: Manejo de Sentimientos y Emociones.**

**Parcial: 2°**

**Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.**

**Nombre del Profesor: Hortensia Flores Guillén.**

**Nombre de la Licenciatura: Derecho.**

**Cuatrimestre: 6°**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y Emociones

Los sentimientos, como la alegría, la gratitud, el amor y la esperanza, son cruciales para el desarrollo humano. Ayudan a la adaptación, la motivación y la salud mental, mientras que los sentimientos negativos, como el miedo y la ira, también tienen su papel, pero deben gestionarse de forma saludable para evitar consecuencias negativas.

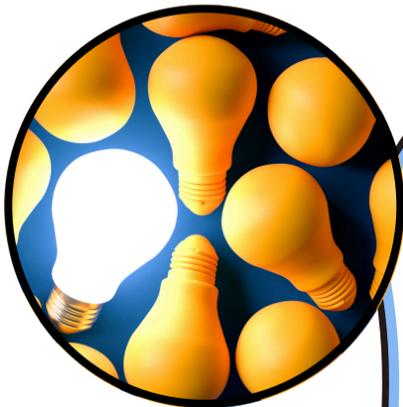


## ALEGRÍA, GRATITUD Y AMOR.

- La alegría, o felicidad, es una emoción positiva que impulsa el bienestar y el crecimiento personal.
- Sentir gratitud por las experiencias y relaciones, promueve la salud mental y la satisfacción.
- El amor, tanto el afectivo como el romántico, fomenta el sentido de pertenencia, la conexión y el bienestar emocional.

## ESPERANZA, INTERÉS Y ORGULLO.

- La esperanza, la creencia en un futuro positivo, motiva a la perseverancia y al logro de metas.
- El interés en el entorno y en las actividades promueve el aprendizaje y el desarrollo de habilidades.
- El orgullo por los logros personales fomenta la autoestima y el sentimiento de valía.



## ASOMBRO, INSPIRACIÓN Y OPTIMISMO.

- El asombro ante lo desconocido estimula la curiosidad y el deseo de explorar.
- La inspiración de otros o de la propia creatividad impulsa el desarrollo personal y profesional.
- La visión positiva de la vida, incluso ante situaciones difíciles, promueve la resiliencia y la motivación.