



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Erika Alexandra Pérez Méndez.

Unidad: 2

Nombre del Profesor: Lic. Paola Guadalupe Ruiz Domínguez.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre de la Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia.

Cuatrimestre: 6



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



EMOSIONES Y SENTIMIENTOS

Emoción

Son

Reacciones internas y externas que surgen en respuesta a estímulos, tanto internos como externos, y que influyen en nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Sentimiento

Son

Señales que genera el cuerpo para ayudarnos a comprendernos a nosotros mismos y a tomar buenas decisiones.

SENTIMIENTOS BASICOS

Estados emocionales universales y innatos que se manifiestan de manera similar en todas las culturas.

- . Alegría
- . Amor
- . Tristeza
- . Miedo
- . Furia
- . Sorpresa
- . Asco

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Aquellos que generan.

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

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Aquellos que nos motivan a crecer, aprender y conectar con los demás.

- . Gozo
- . Alegría
- . Satisfacción