

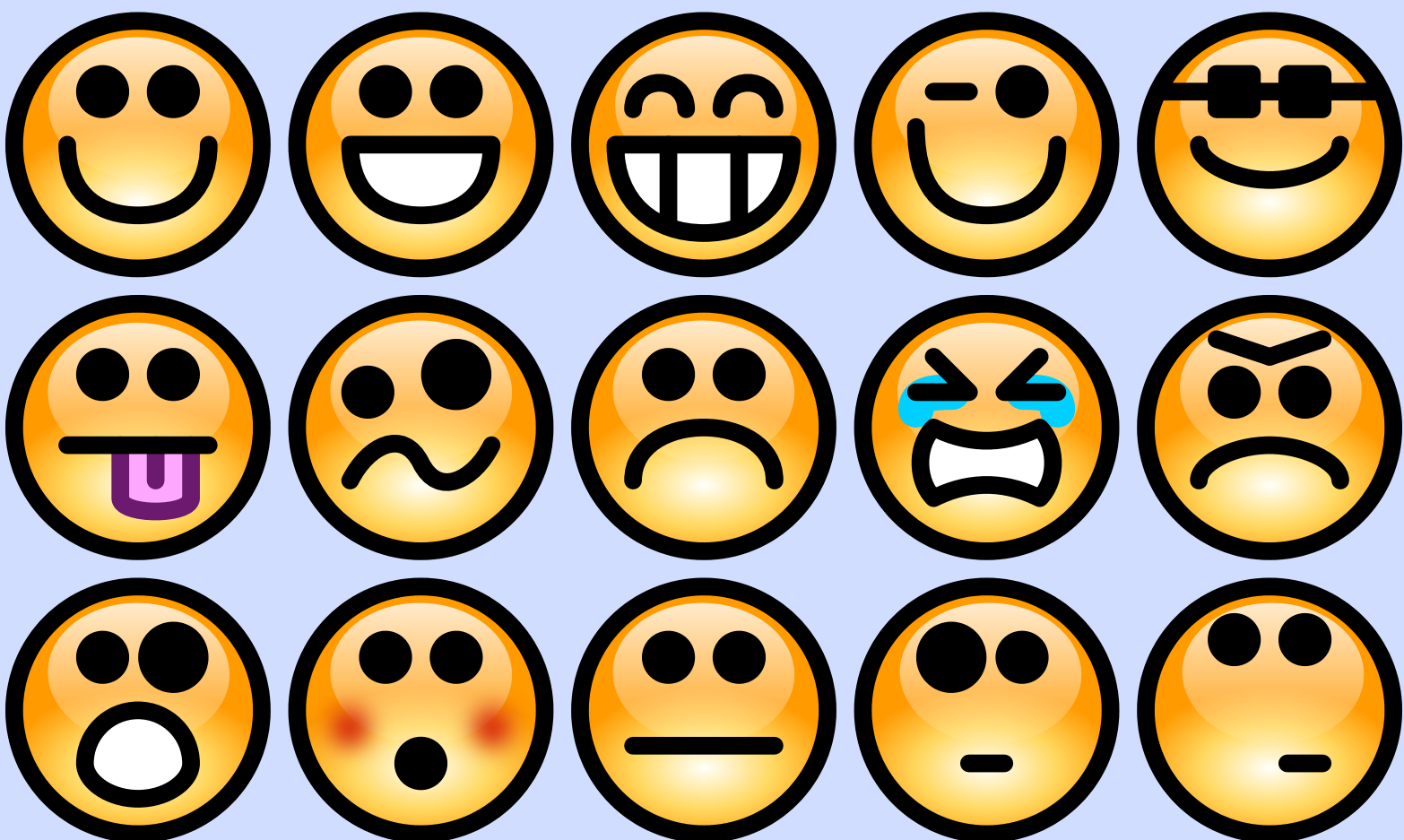


NOMBRE DE LA ALUMNA:
HILARY ARIADNE GUILLÉN
MALDONADO

PARCIAL: 2DA UNIDAD

NOMBRE DE LA MATERIA:
DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DE LA
PROFESORA: LUZ ELENA
CERVANTES MONROY



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

1

¿Qué son las emociones?

Primarias: Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco.

Secundarias: Culpa, vergüenza, orgullo, celos, ansiedad.



¿Por qué es importante gestionarlas?

2

- Mejora la salud mental
- Fortalece las relaciones personales
- Aumenta el rendimiento académico y laboral
- Reduce el estrés y la impulsividad



3

Estrategias para manejar tus emociones:

1. Reconócelas
2. Acepta sin juzgar
3. Respira y regula
4. Expresa de forma adecuada
5. Reflexiona y actúa



Herramientas útiles

4

- Diario emocional
- Meditación y mindfulness
- Hablar con alguien de confianza
- Técnicas de resolución de conflictos



5

Semáforo emocional

- Rojo: Estoy fuera de control. Me detengo.
- Amarillo: Estoy alterado. Respiro.
- Verde: Estoy tranquilo. Actúo con calma.

