

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DRA. LUZ ELENA
CERVANTES MONROY

LUCERO PEREZ
SOLORZANO

LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN

SEXTO
CUATRIMESTRE

UNIVERSIDAD
DEL SURESTE

JUNIO 2025

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

EMOCION

conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. producidas por el cerebro (emociones primarias)



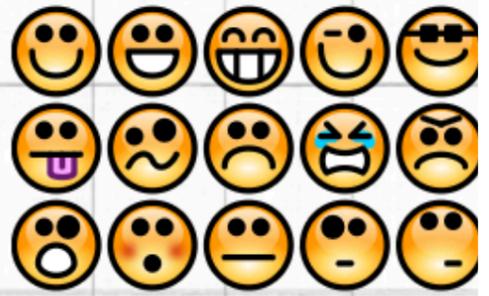
SENTIMIENTO

evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

son formas de la afectividad que conectan al ser vivo con su entorno; las emociones son reacciones momentáneas ligadas a necesidades orgánicas, mientras que los sentimientos son más duraderos y están relacionados con necesidades sociales y culturales



SENTIMIENTOS BASICOS

la importancia de conectar con nuestro silencio interior y comprender nuestras emociones para vivir con plenitud y mejorar nuestras relaciones. Antes de enfrentar conflictos, es fundamental ser conscientes de nuestros sentimientos



Se describen cinco sentimientos básicos: el Miedo (angustia, preocupación, pánico), el Enfado (rabia, odio, frustración), la Tristeza (soledad, melancolía), la Alegría (gozo, paz, armonía) y el Amor (Dios, dicha, embeleso)



INSEGURIDAD

obstáculo clave en la toma de decisiones y el desarrollo personal. Esta inseguridad, que suele originarse en la infancia, se manifiesta como timidez o arrogancia



NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Desde niños hasta adultos, las personas buscan aprobación, pero depender de ella puede desviar nuestros objetivos y generar frustración si no se obtiene la respuesta esperada. La indiferencia es el opuesto del reconocimiento y puede afectar profundamente, para alcanzar metas personales o profesionales.

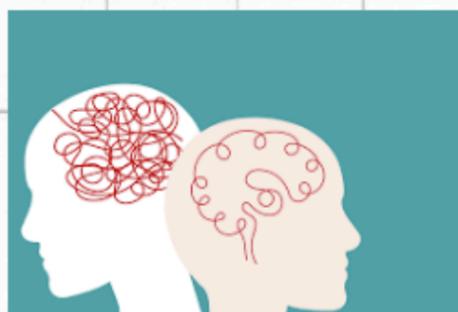


MIEDO A SER UNO MISMO

Muchas personas, por miedo al rechazo o al dolor, ocultan su verdadera esencia, con el tiempo impiden avanzar y alcanzar logros, el exceso de autocrítica, fracasos y una imagen negativa de sí mismo debilitan la identidad y paralizan el crecimiento personal.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.



ANSIEDAD

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento. La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DH

La psicología, durante mucho tiempo, se ha enfocado en estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano, prestando poca atención a los sentimientos positivos, en parte porque estos son más difíciles de identificar y medir que los negativos.



BIBLIOGRAFIA

Universidad del sureste 2025, antología de desarrollo humano. Unidad 2. pdf
imagenes: Canva .com