



Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez A.  
2do Parcial

Nombre de la Materia: DESARROLLO  
HUMANO

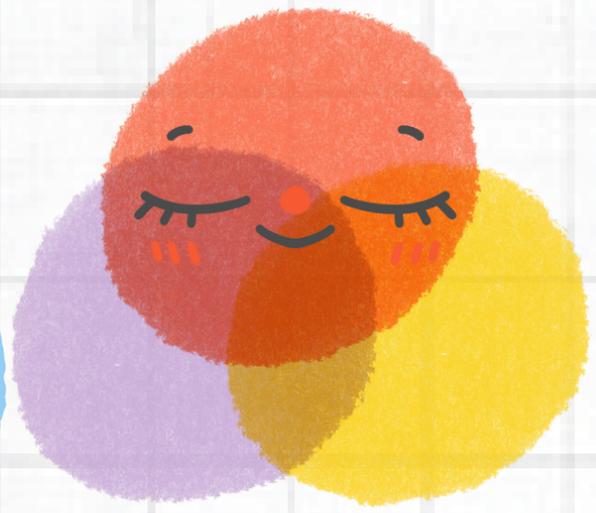
Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes  
Monroy

Licenciatura en nutrición  
6to Cuatrimestre

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

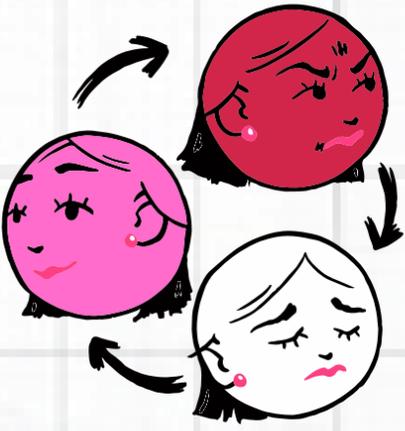
## DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Las emociones son como una chispa que se enciende automáticamente; los sentimientos son esa chispa interpretada y sostenida en el tiempo.



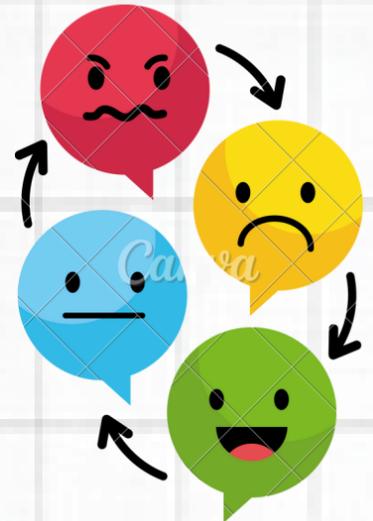
## SENTIMIENTOS BÁSICOS

Son experiencias emocionales fundamentales que se desarrollan desde la infancia y que influyen en nuestra conducta, relaciones y decisiones.



## SENTIMIENTOS BÁSICOS

- Amor: Apego, afecto, cuidado.
- Alegría: Placer, gozo, bienestar.
- Tristeza: Pérdida, nostalgia, dolor emocional.
- Ira: Frustración, indignación, molestia.
- Miedo: Protección ante lo desconocido o peligroso.
- Desagrado: Rechazo o aversión a algo que nos incomoda.



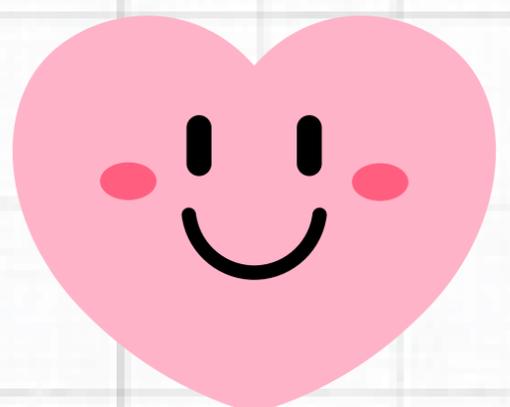
## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad, Necesidad de reconocimiento, Miedo a ser uno mismo, Incapacidad de cambiar



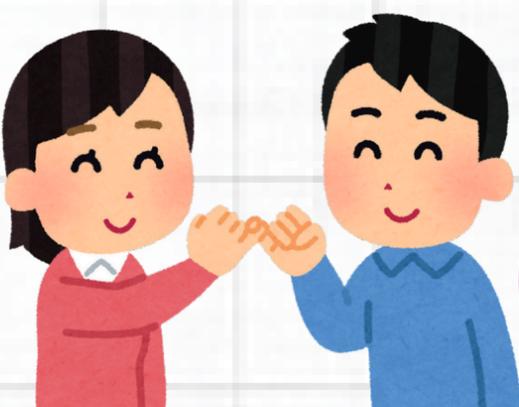
## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Confianza, Esperanza, Empatía, Valentía,



## CONFIANZA

- Seguridad en uno mismo y en los demás.
- Promueve la toma de decisiones y la autonomía.



# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## ESPERANZA

- Sentimiento de posibilidad y futuro.
- Nos impulsa a perseverar ante dificultades.

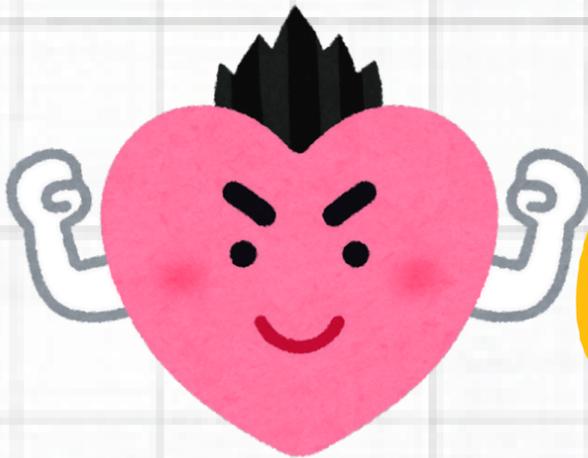


## EMPATÍA

- Capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- Mejora nuestras relaciones y fomenta la solidaridad.

## GRATITUD

- Reconocimiento del valor de lo que tenemos.
- Mejora la salud mental y genera bienestar.



## VALENTÍA

- Enfrentar miedos y asumir desafíos.
- Clave para el crecimiento personal.

Las emociones son la base fisiológica y espontánea de nuestra experiencia interna; los sentimientos, su versión consciente y racionalizada.



Aprender a reconocer, gestionar y canalizar adecuadamente los sentimientos, especialmente los que nos limitan, es fundamental para alcanzar un desarrollo humano pleno.