

Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema Manejo de Sentimientos y Emociones

Parcial 2

Nombre de la Materia Desarrollo Humano En México

Nombre del profesor Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura Nutrición

Cuatrimestre sexto

manejo DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



DEFINICION DE EMOSION Y SENTIMIENTO

LA EMOCIÓN SE DEFINE COMO UNA RESPUESTA AUTOMÁTICA E INVOLUNTARIA DEL CUERPO A UN ESTÍMULO, MIENTRAS QUE EL SENTIMIENTO ES LA INTERPRETACIÓN CONSCIENTE DE ESA EMOCIÓN, INFLUENCIADA POR PENSAMIENTOS Y EXPERIENCIAS

SENTIMIENTO QUE OBSTACULISAN EL DESARROLLO HUMANO

LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS, COMO EL MIEDO, LA ANSIEDAD, LA TRISTEZA, LA IRA, LA CULPA Y LA ENVIDIA, PUEDEN OBSTACULIZAR EL DESARROLLO HUMANO. ESTOS SENTIMIENTOS, CUANDO SON INTENSOS O CRÓNICOS, PUEDEN AFECTAR NEGATIVAMENTE LA SALUD MENTAL Y FÍSICA,

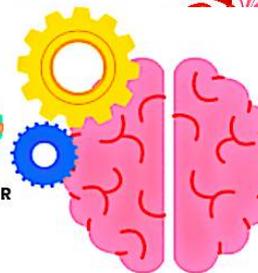


INSEGURIDAD

SE REFIERE A LA FALTA DE CONFIANZA EN LA PROPIA CAPACIDAD PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

MANEJO NERRISIDAD DE CONOCIMIENTO

DE LA NECESIDAD DE CONOCIMIENTO, TANTO PERSONAL COMO EN LA SOCIEDAD, IMPLICA EL RECONOCIMIENTO DE LA IMPORTANCIA DE APRENDER, INVESTIGAR, Y COMPARTIR INFORMACIÓN.



IEDO HA SER UNO MISMO

" PUEDE MANIFESTARSE COMO AUTOFOBIA, MIEDO A ESTAR SOLO, A LA SOLEDAD O A LA PROPIA IDENTIDAD, O COMO UN TEMOR A NO ESTAR A LA ALTURA, A FRACASAR O A NO CUMPLIR LAS EXPECTATIVAS.

ANSIEDAD

LA ANSIEDAD ES UN SENTIMIENTO DE MIEDO, TEMOR E INQUIETUD. PUEDE HACER QUE SUDE, SE SIENTA INQUIETO Y TENSO, Y TENER PALPITACIONES. PUEDE SER UNA REACCIÓN NORMAL AL ESTRÉS



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

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,

BIBLIOGRAFIA

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,

[HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/SEARCH?](https://www.google.com/search?SCA_ESV=B9039E3016F1E9D6&SXSFR=AE3TIFN4ODCE-3AK7QMKYFIRT5KWX2BP7G:1749769290345&Q=ANSIEDAD&SOURCE=LNMS&FBS=AIIJPHXU7SXXNIUFESH2FP4GIZIY6MJ25_TMWITC7UY4KIEKVKPKXANJVEK4GM3KO47EPBL4K69UCJR-_NNDGBIOSV63RZJWR5TESD4GZA2J5TI8AGTDAKML_BZDBY7ZBVP S-CJ6DDELRC_SHG6Q7MA79NLOY-QKZ_YCSPLXEUHDNQY3LY7BPMCJAB47K11O52NMMPPAH1815HLAVJYIJCTHVWYHSUQW&SA=X&VED=2AHUKEWIPV_XH_UYNAXX6N0QIHBISJ9SQ0PQJEGQIFHAB&BIW=681&BIH=632&DPR=1)

[HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/SEARCH?
Q=MIEDO+HA+SER+UNO+MISMO&SCA_ESV=B9039E3016F1E9D6&UDM=2&BIW=681&BIH=632&SXSFR=AE3TIFN2PQLWYPC9TZANWCFIQSQNI40TG%3A1749769150799&EI=VLTJA7QMLUWUR8P4PPO-AO&VED=0AHUKEWIEP7CF_UYNAXU7MO4BHEKJE68Q4DUDCBE&UACT=5&OQ=MIEDO+HA+SER+UNO+MISMO&GS_LP=EGNPBWCIFMIPZWRVIGHHNLICIB1BM8GBWLZBW9IV15QPHTYPHTWAXGAKAEAMA GMAAABPGGQAQMWLJG4AQPIAQD4AQH4AQKYAGGGAHWOAGRCAGOQIXGNGMKCGOOCMAMVKGCBMAAHLBIHALGHAMIHAZMTMCGHEG&SCLIENT=IMG](https://www.google.com/search?q=MIEDO+HA+SER+UNO+MISMO&SCA_ESV=B9039E3016F1E9D6&UDM=2&BIW=681&BIH=632&SXSFR=AE3TIFN2PQLWYPC9TZANWCFIQSQNI40TG%3A1749769150799&EI=VLTJA7QMLUWUR8P4PPO-AO&VED=0AHUKEWIEP7CF_UYNAXU7MO4BHEKJE68Q4DUDCBE&UACT=5&OQ=MIEDO+HA+SER+UNO+MISMO&GS_LP=EGNPBWCIFMIPZWRVIGHHNLICIB1BM8GBWLZBW9IV15QPHTYPHTWAXGAKAEAMA GMAAABPGGQAQMWLJG4AQPIAQD4AQH4AQKYAGGGAHWOAGRCAGOQIXGNGMKCGOOCMAMVKGCBMAAHLBIHALGHAMIHAZMTMCGHEG&SCLIENT=IMG)