



Mariza Alejandra Cancino Morales

6to cuatrimestre

Nutrición

Unidad II

Super Nota

Desarrollo humano

Dra. Luz Elena Cervantes Monroy

MANEJO DE SENTIMIENTOS y Emoción

Emoción

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Sentimientos

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



designed by freepik

Sentimientos básicos

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.



Sentimientos que obstaculizan

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



Sentimientos que promueven

La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

