



LUZMA CASTILLO

**UNIVERSIDAD
DEL SURESTE**

**"Pasión^{por}
educar"**

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

PRESENTA:

ALUMNO: ROCIO GONZALEZ JIMENEZ

SEXTO CUTRIMESTRE

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

SEMIESCOLARIZADO

Manejo de sentimientos y emociones

Emoción

Son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores, (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar).

Sentimientos

Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional

Sentimientos básicos

Miedo { Protección

Sorpresa { Exploración

Asco { Rechazo

Rabia / Ira { Autodefensa

Tristeza { Reintegración

Alegría { Afiliación

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Inseguridad

Necesidad de reconocimiento

Miedo a ser uno mismo

Incapacidad de cambiar

Ansiedad

Angustia

Envidia

Miedo constante

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos

Utilidad de las emociones positivas

Optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica

Beneficios de las emociones positivas

Alegría
Gratitud
Serenidad
Interés
Esperanza
Orgullo
Diversión
Inspiración
Temor
Amor