

Maneja de sentimientos y emociones...

DESARROLLO HUMANO

•Alejandra Guadalupe Alfaro Vázquez



Emociones

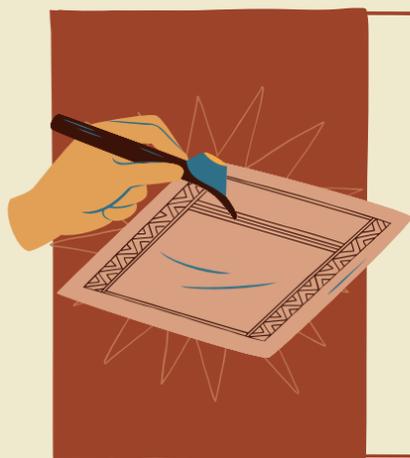
- Las emociones son producto de los sentimientos que se manifiestan en el ser humano.
- Cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:
 - ~Actividad cardíaca y vascular
 - ~La Respiración
 - ~El trefismo muscular
 - ~Músculos expresivos de la cara :)

Sentimientos

- Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

CLASIFICACIÓN:

- Sensibles: Son los más próximos a las emociones
- Vitales: Difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad
- Psíquicos: Son intencionales y reveladores del valor del yo
- Espirituales: Constituye su valor y fundamento consigo mismo en cada manifestaciones.



Emociones y sentimientos

- Las emociones y sentimientos mezcladas juntas llevan a unir al ser vivo con su medio.
- A la manifestación de la reacción efectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama EMOCIÓN, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama SENTIMIENTO.

Sentimientos Básicos

- Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:



1. MIEDO

lo conforma:

Angustia
Preocupación
Panico

- Alimenta el miedo y llevan a la auto destrucción.

2. ENFADO

Lo nutren:

- ~Rabia
- ~Odio
- ~Frustración
- Alimentan al enfado



3. TRISTEZA

con dos sentimientos:



Soledad

Melancolía

- Sino se controla lleva a depresión y suicidio

4. ALEGRIA

con 3 sentimientos menores:

Gozo

Paz

Armonia

- Equilibrando sentimientos



5. AMOR

y sus canales son:

Dios

Dicha

Embeleso

- Una buena comunicación con el prójimo lo florecerá.



!SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN!

Los sentimientos que obstaculizan y restan tiempo a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de experiencias pasadas.

(inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad al cambio, ansiedad).