



NOMBRE DEL ALUMNO:

JESSICA DAMARIS ALCAZAR PINTO

NOMBRE DEL DOCENTE:

LIC: LUIS MIGUEL SANCHEZ

LICENCIATURA:

ARQUITECTURA

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

UDS

CUATRIMESTRE:6

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Sentimientos

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

Sentimientos básicos

- El miedo
- El Enfado
- La Tristeza
- La Alegría
- El Amor.

Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- El enfado
- La culpa
- El miedo

Los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- Euforia
- Admiración
- Afecto

Emociones

La manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un regulador en la subcorteza cerebral:

- Actividad cardíaca y vascular.
- La respiración.
- El trofismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

Las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.