



UDS

Mi Universidad



NOMBRE DE LA ALUMNA: Ana María Morales Hernández

TEMA: manejo de sentimientos y emoción

MATERIA: Desarrollo humano

NOMBRE DE LA PROFESORA: verónica Martínez Nicolás

LICENCIATURA: psicología

CUATRIMESTRE: Sexto cuatrimestre

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

¿QUÉ ES?



Los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.



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

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se le llama emoción, si el motivo es una idea se le llama sentimiento.



MIEDO

Lo conforma la angustia, la preocupación y el pánico, nos conlleva a tener una autodestrucción,



ENFADO

Nutre la rabia, el odio y la frustración



TRISTEZA

Tiene dos sentimientos la soledad y la melancolía, cuando dejamos que anide el alma poco a poco va desgastando y consumiendo, sino logramos controlar nos conlleva a la depresión o al suicidio.

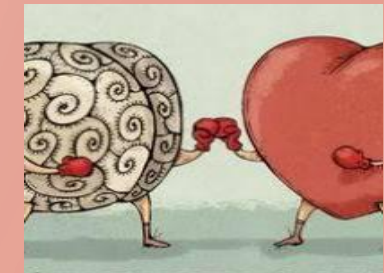


ALEGRIA

Se conforma por sentimientos menores el gozo, la paz y la armonía.

EL AMOR

Los canales para llegar a ello son Dios, la dicha y el embeleso, se logra mirando a nuestro interior y siendo por encima de todo honesto y sinceros con nosotros mismos.



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

INSEGURIDAD

Es una sensación terrible de vulnerabilidad hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones .



NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO.

Impide crecer y concretar sueños propios en su afán de buscar aplausos o admiración, desvía el camino y logro a las personas a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.



INCAPACIDAD DE CAMBIAR

El cambio es indiferente a la vida, necesario e imposible de detener.



ANSIEDAD

Causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.