



**Mi Universidad**



NOMBRE DEL ALUMNO: DAILY PÉREZ LÓPEZ

TEMA: MANEJO DE SENTIMIENTO Y EMOCION

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. VERONICA MARTINEZ

LICENCIATURA: PSICOLOGÍA

CUATRIMESTRE: 6TO



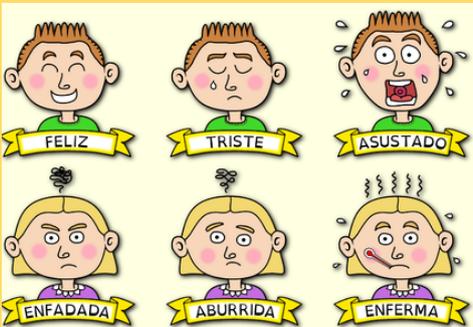
# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento.

## SENTIMIENTOS BASICOS

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Porque ¡cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad!, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma.



## Las 6 Emociones básicas:



Hay distintos tipos de sentimientos los cuales se corresponden a las situaciones que pueden experimentarse en cualquier situación. Debido a que las relaciones humanas se caracterizan por la polaridad, entonces también serán clasificados tomando estos factores como referencia



# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.



## "SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO"



La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio

## "SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO"



En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne:

### Inseguridad

"Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena"

### Necesidad de Reconocimiento

"Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas"

### Miedo a ser uno mismo

"Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas"

