




UDS

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



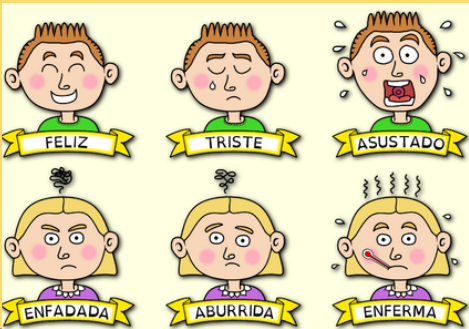
MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

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"

