

Manejo de Sentimientos y Emociones.

11/06/24
Scribble

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, desencadenando una emoción y las respuestas automáticas, correspondientes.

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emoción primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

Sentimientos ↴

Son la evaluación concreta que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos (son concretos, objetos mentales como aquellos que desencadenarán la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas).

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.

Emociones y Sentimientos ↴

entre las modalidades de la efectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los sentimientos y las emociones. A la manifestación de la reacción efectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo.

Sentimientos básicos →

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todo, los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.

Es muy importante conectarnos con nuestros errores para poder comunicarnos con los demás, por que ¡cuantos veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad! y lo único que logramos es un saber de muerte en el alma.