

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

EMOCION

Es una reacción psicofisiológica compleja, que involucra cambios en el cuerpo y la mente, en respuesta a estímulos internos o externos. Estas reacciones son automáticas y espontáneas, y nos ayudan a adaptarnos al entorno y a comunicarnos con los demás.



SENTIMIENTO

Los sentimientos están estrechamente relacionados con las emociones, los sentimientos son las experiencias subjetivas y conscientes de esas emociones



SENTIMIENTOS BÁSICOS

Las emociones básicas del ser humano, consideradas universales y primarias, son seis: **alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco.**



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Por otro lado, las emociones negativas como el **miedo** y la **frustración** pueden actuar como obstáculos, obstaculizando el progreso y la motivación.



INSEGURIDAD

se refiere a la falta de confianza en uno mismo y en las propias habilidades, a menudo acompañada de ansiedad, temor y vulnerabilidad.



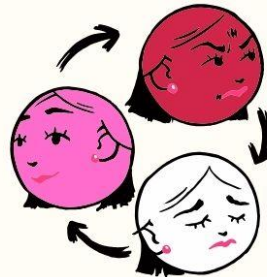
NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Se refiere al deseo de ser valorado, apreciado y respetado por los demás y por uno mismo.



INCAPACIDAD DE CAMBIAR

referirse a la resistencia o dificultad de una persona para adaptarse a nuevas situaciones o a la necesidad de modificar su comportamiento o forma de pensar.



ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

como la **alegría, la gratitud, el amor y la esperanza**, son cruciales para el desarrollo humano. Ayudan a la adaptación, la motivación y la salud mental,

