

Conferencia miércoles 25 de enero 2023




Gratuito... Usted está viendo la pantalla de Allagracia Olivo

Frases

- Soy un mar de emociones
- Estoy muy emocional
- Tengo las emociones a flor de piel
- Ella o él es exageradamente emocional
- El o ella se deja llevar por sus emociones
- Controla tus emociones

"Ninguna decisión se toma sin emociones"




USAID Avanza fhi360

Medellina Feliz, Melanea Lando..., Sasha, Genesis ortiz, yannery, Santa Rita pime..., Inosecia, Licdo Francisco..., Santa

Gratuito... Usted está viendo la pantalla de Allagracia Olivo

Las Emociones



"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962).

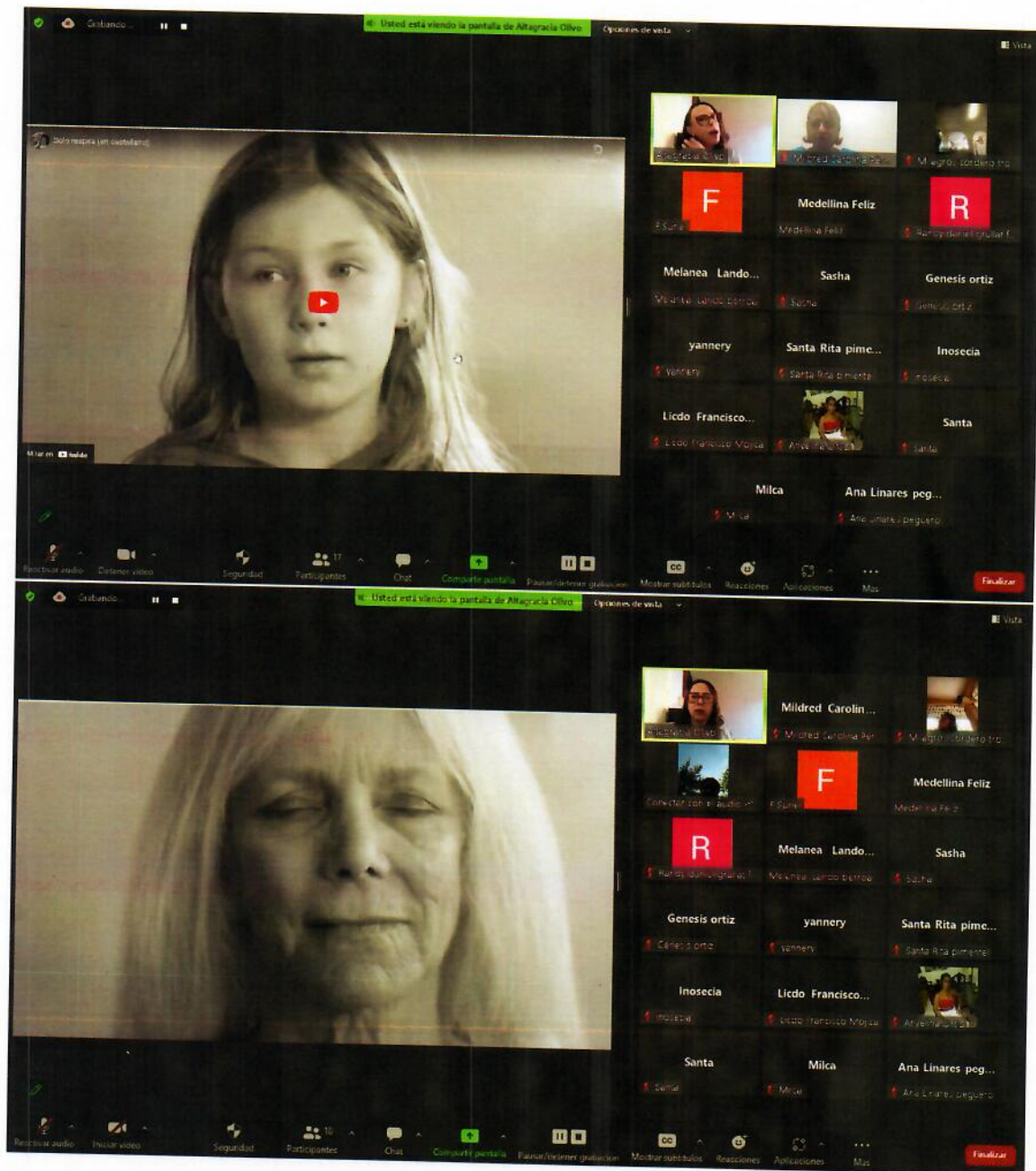
Las emociones son reacciones naturales por parte de una persona que hacen al individuo ponerse en alerta cuando aparecen situaciones que pueden suponer amenaza, peligro o frustración entre muchas otras.

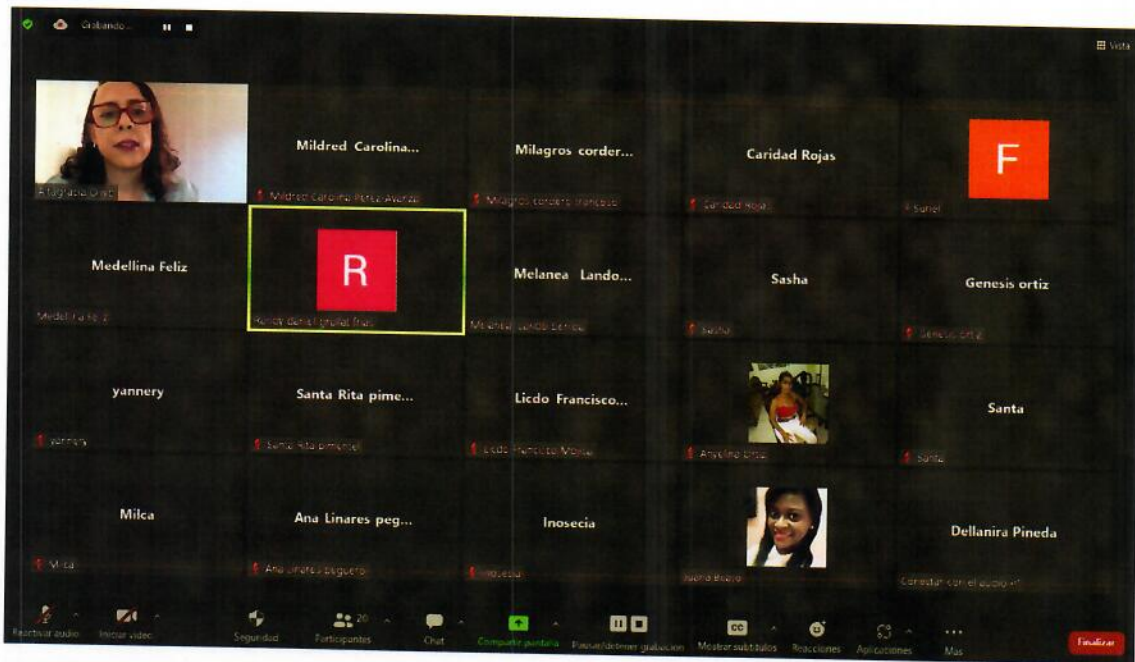
Las emociones están principalmente compuestas por reacciones fisiológicas, como la tensión muscular o el incremento de la tasa cardíaca o de la respiración.

USAID Avanza fhi360

Medellina Feliz, Melanea Lando..., Sasha, Genesis ortiz, yannery, Santa Rita pime..., Inosecia, Licdo Francisco..., Santa, Milca







Usted está viendo la pantalla de **Atlagracia Olivo**

Las Emociones, lo que no te Contaron.

- ☐ Dominan nuestra vida.
- ☐ Son subjetivas no objetivas.
- ☐ Están ligadas a tus creencias, valores e interpretaciones.
- ☐ Son claves para nuestro bienestar.
- ☐ Sirven para comunicarnos.
- ☐ Las tuvimos primero que los pensamientos.
- ☐ Son las que nos mueven hacia nuestros metas.

Logos: USAID, Avanza, fhi360



Grabando

Unidad está viendo la pantalla de Attagracia Olivo

Opciones de vista

Vista

Tipos de Emociones:

Adaptativas:
Las emociones adaptativas son las que nos hacen estar bien y, por ello, también se conocen como emociones saludables o positivas. Algunas de ellas son: alegría, gratitud, satisfacción.

Desadaptativas:
Estas emociones nos afectan de manera negativa y hacen que nos sintamos mal. Son emociones que pueden considerarse como tóxicas, son respuestas a males incrustados durante años y que, por lo general, tendemos a evitarlas para no sentirnos mal. Ejemplos de estas son: miedo-pánico y tristeza-depresión.

USAID

Avanza

fhi360

Participantes 22

Chat

Compartir pantalla

Reacciones

Aplicaciones

Salir

Grid of participants:

- Mildred Carolin...
- Albania Puello
- lic Nieve Jimenez
- Delianira Pineda
- Milca
- Inosecia
- Medellina Feliz
- Melanea Lando...
- Sasha
- Genesis ortiz
- yannery
- Santa Rita pime...
- Milagros corder...
- Licdo Francisco...



