

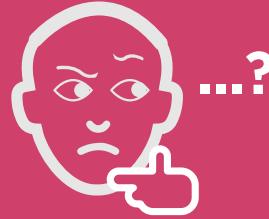
# Identifica tus emociones básicas y 9 Claves para ser feliz



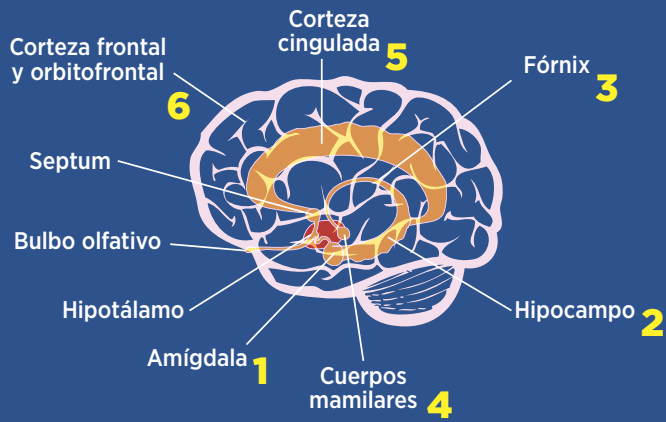
Maestría en Neuropsicología \* guillermodiazhavez@cetys.mx



**Las Emociones** son episodios relativamente breves de respuestas sincronizadas que indican la valoración de un acontecimiento externo o interno como significativo.

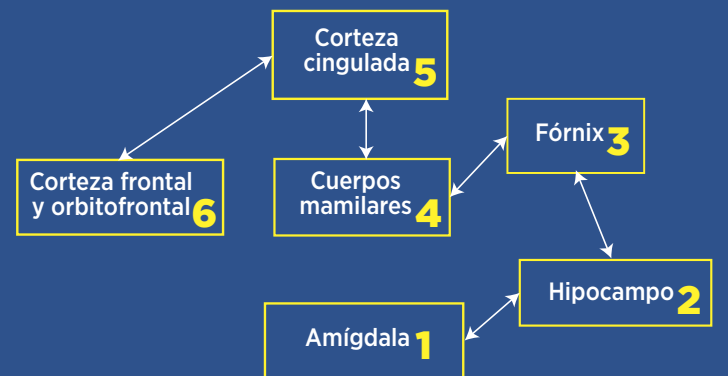


## ¿Cuáles son las partes del cerebro en donde se producen las emociones?



### Flujo de las señales

Flujo de señales que se establece entre las estructuras del sistema límbico, lo que determina una cadena neuronal que representa la base fisiológica del sistema que regula las emociones.

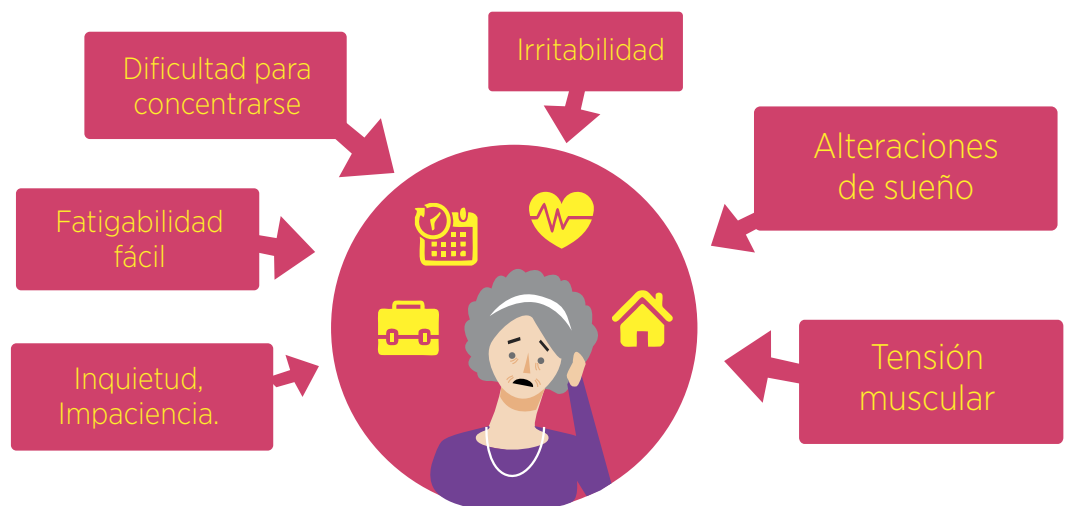


### ¿Cuáles son las 6 emociones básicas?



### ¿Cómo se presenta el trastorno de ansiedad generalizado?

El trastorno de ansiedad generalizada se detecta con al menos 3 de los síntomas mostrados.



## ¿Cuáles son las 9 claves para ser feliz?

- 1** La felicidad está en la mente
- 2** Agradezca
- 3** Haga ejercicio
- 4** Cultive a sus amigos
- 5** Tenga sentido de propósito
- 6** Simplifique
- 7** Medite
- 8** Permitase ser humano
- 9** Vuélvase un "caucho" (Resiliencia)