



ID:1784

Lidia Del Carmen Ramos González

CUARTO COMPUTACION

La Nostalgia

- ▶ Emoción agridulce que combina la alegría de recordar el pasado con la tristeza de saber que esos momentos ya no están presentes.



Mezcla de sentimientos

- ▶ La nostalgia es un sentimiento de tristeza mezclado con placer y afecto cuando una persona piensa en tiempos considerados felices del pasado, también descrita como un sentimiento de anhelo por un momento, situación o acontecimiento pasado.



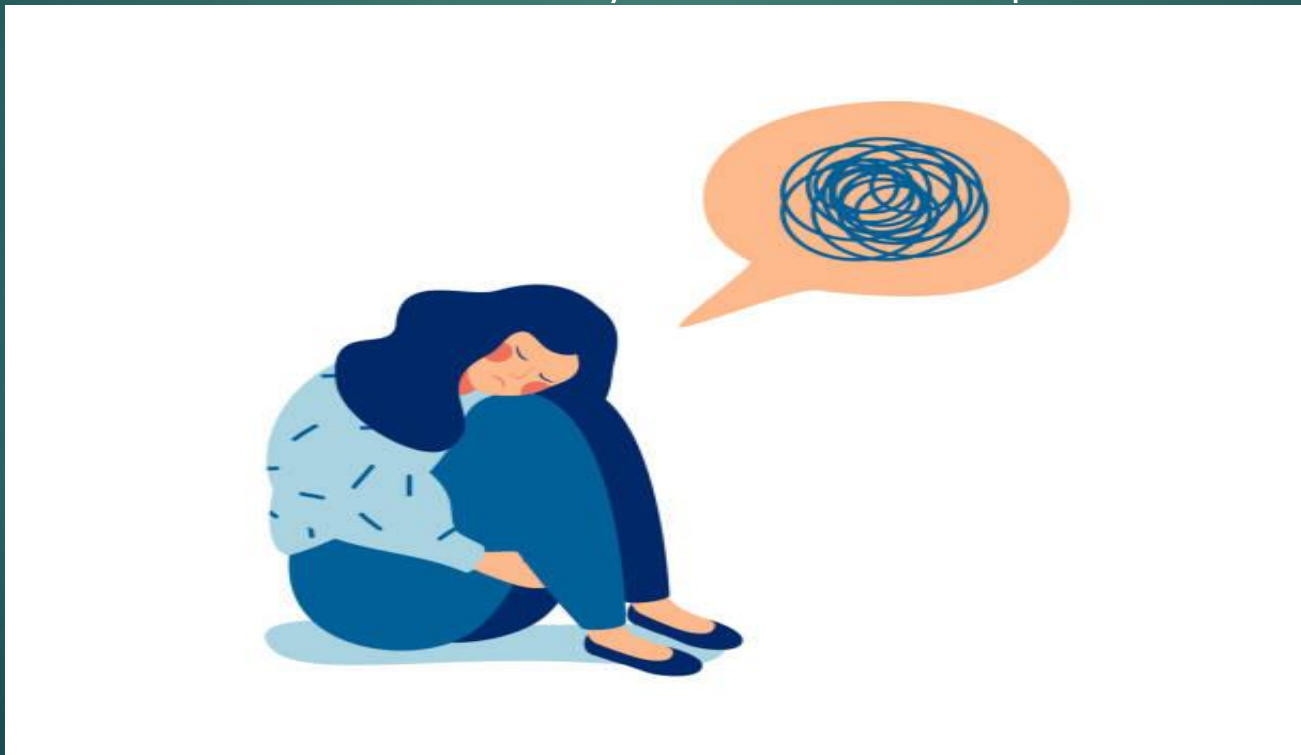
Tipos de Nostalgia

- Hay dos tipos de nostalgia: positiva y negativa. La nostalgia positiva se caracteriza por recuerdos felices y color de rosa del pasado. 7 A menudo se asocia con sentimientos de calidez, felicidad y comodidad. La nostalgia negativa, por otro lado, se caracteriza por recuerdos agri dulces o incluso dolorosos del pasado.



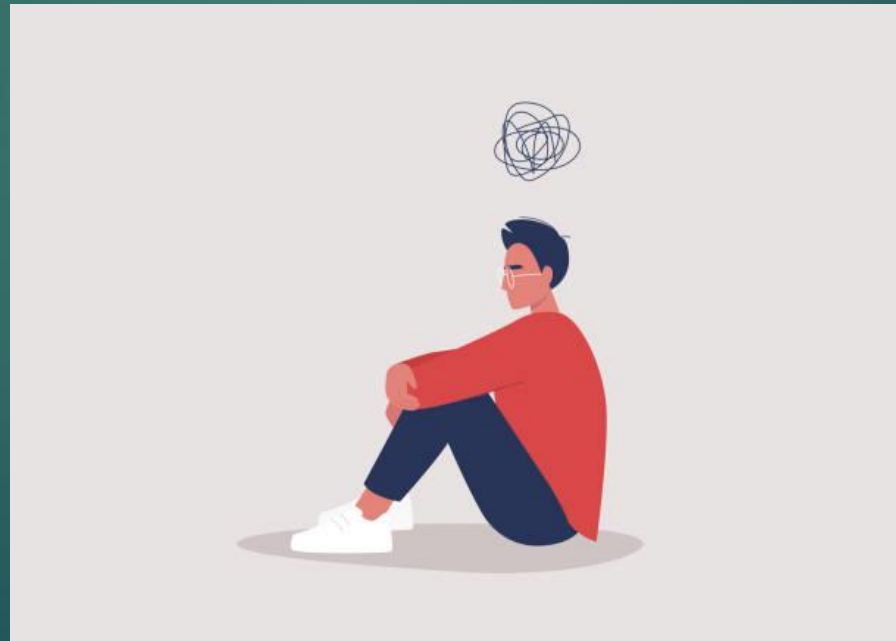
Funciones

Fortalece el sentido de pertenencia y conexión: Nos hace sentir más conectados con nuestros seres queridos y nuestro entorno social al recordarnos momentos de unión y las relaciones positivas.



Regula las emociones

- ▶ Regula las emociones: Actúa como un amortiguador psicológico, ayudando a gestionar la tristeza o el miedo ante la adversidad. Al revivir recuerdos positivos, puede aumentar la autoestima y mejorar el estado de ánimo.



Combate la soledad

- ▶ Al evocar recuerdos de relaciones significativas, la nostalgia puede disminuir los sentimientos de soledad, especialmente en personas mayores.



Impulsa la esperanza

- ▶ Al recordarnos tiempos pasados que fueron buenos, puede despertar la esperanza de que el futuro también traerá experiencias positivas, incluso ante momentos de dificultad.



Crea Resiliencia

- ▶ Al revivir emociones asociadas a experiencias pasadas, la nostalgia nos permite encontrar un sentido de seguridad y afrontar las amenazas psicológicas y físicas con mayor fortaleza.

