

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Acción promocional

RAMIRO ROBLERO MORALES

PRESENTA EL ALUMNO:

MOYSES YONATAN PERES LOPEZ

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6 CUATRIMESTRE "D" Administración de empresas

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

10 DE julio 2020

SENTIMENTOS

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

- La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea. Las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir.
- los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.

SENTIMIENTOS BASICOS

- Amor
- Tristeza
- Miedo
- Alegría
- El enojo
- Preocupación

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN

Inseguridad
Necesidad de reconocimiento
Miedo a ser uno mismo
Incapacidad de cambiar
Ansiedad
La angustia
La envidia
El miedo constante

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN

- En definitiva, precisamos métodos que nos alienten a vivir más a menudo este tipo de sentimientos positivos.
- El humor y la risa parecen, sin duda, la vía más directa.
- Sin embargo, en los momentos difíciles resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo.