

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

TEMA:

LIC. MARIA DEL CARMEN BRIONES

DOCENTE:

ALUMNO (A):

AGUILAR DIAZ LUSVI IRIS

CUATRIMESTRE:

6 CUATRIMESTRE

MODALIDAD:

SEMIESCOLARIZADO

LICENCIATURA EN DERECHO

FRONTERA COMALAPA  
24 DE MAYO

## INTRODUCCION

Conocer los sentimientos que emitimos o gesto que hacemos y comprender las funciones que nuestro organismo o cerebro maneja dentro de nosotros, desarrollar la capacidad de reconocer, tanto de nuestras emociones como sentimientos y que nos ayuda a tomar las cosas más positivamente, y a tener la capacidad de poder superar cualquier pensamiento negativo, y saber cuáles son los sentimientos básicos que emitimos común mente y sentimientos que obstaculizan al ser humano

# MANEJO DE SENTIMIENTOS EMOCIONES

## Diferencias Emoción Y Sentimiento

una emoción es una respuesta que da el cuerpo mediante un proceso biológico complejo, es una respuesta rápida, inmediata se manifiesta de forma física. Al enrojecer, Sudar etc... Y de forma conductual: ponerse A correr, llorar, abrazar a alguien.  
Emoción/cuerpo

Y el Sentimiento  
Es una respuesta del Del cuerpo elaborado Mentalmente, es la respuesta del Pensamiento, de la razón, Elaborada y meditada.  
Sentimiento/mente

## funciones del sentimiento y emoción

Tres funciones:  
adaptativa: prepara al organismo  
función social: facilita la interacción social, controla la conducta de los demás, permite la comunicación, promueve la conducta prosocial.  
Función motivacional: dirección e intensidad.

## Puntos Claves de Emoción y Sentimientos

- las emociones son estados transitorios que viven y se van.
- los sentimientos tiene una duración más larga en nuestra mente y cuerpo.
- Las emociones sedan de forma inconsciente y rápida.
- El sentimiento seda cuando interviene la conciencia y necesita tiempo para que un sentimiento se forme.
- La emoción va primero que el sentimiento
- Sin emoción no hay sentimiento.

Manejo de Sentimientos Y Emociones

Sentimientos Básicos

La expresión de las emociones en los Animales y en el hombre: se consideran 6: Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y Alegría.

miedo: anticipación de una amenaza, Inseguridad, función adaptativa, activa Nuestra vigilancia, el miedo se Manifiesta desde pequeños, Programados para huir.

sorpresa: sobresalto, asombro desconcierto, función adaptativa: exploración.

Asco: un gesto facial de disgusto, Solemos alejarnos del objeto, nos Función adaptativa: rechazo.

Rabia o ira: nuestro cuerpo Reacciona enviando sangre Hacia las manos, consideramos Que alguien interfiere en nuestro Propósito. Función: auto defensa.

Tristeza: en caso de perdida Provoca una disminución de la energía. Función adaptativa: Reintegración.

Alegría: se suprimen sensaciones Negativas o de incomodidad, Sensación de bienestar, de seguridad Función adaptativa: afiliación.

Manejo de  
Sentimientos  
Y  
Emociones

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano:

Inseguridad

sensación de vulnerabilidad, fragilidad,  
Los pensamientos negativos hacia uno  
Mismo, el miedo hacer defraudado.

Miedo hacer  
Uno mismo

todo proyecto o emprendimiento requiere ser  
un ser humano capaz de tener el valor de ser  
Uno mismo, exponenciando las experiencias  
Positivas y minimizando las negativas.

Ansiedad

La ansiedad es probablemente  
una de las emociones mas  
Rechazadas, podríamos definirla  
como una reacción emocional  
desagradable.

Angustia

Es un estado de afectación intensa  
el corazón se acelera, hay una sensación de  
Presión en el pecho, la respiración se entrecorta.  
Tememos lo peor, estamos en alerta.

Envidia

Es el sentimiento de dolor y tristeza por  
el bien ajeno, el deseo de poseer algo  
Que otra persona ya tiene

La ira

Su presencia se relaciona con agresividad y  
daño, se trata de una respuesta emocional que  
Aparece cuando nos vemos obstaculizados.

Manejo de  
Sentimientos  
Y  
Emociones

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Utilidad De las Emociones Positivas } es una actividad específica de la de la naturaleza humana debido a que constituyen en la calidad de vida de las personas.

Emociones Positivas } Bárbara Fredrickson menciona 10 alegría, gratitud, serenidad, interés esperanza, orgullo, diversión, Inspiración, temor y amor.

Resiliencia } Se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse, después de vivir acontecimientos estresantes.  
} es la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y ser transformados positivamente de ellas.

Los Buenos Sentimientos } Ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros, debemos cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.