

Nombre de alumnos: Flor Grisell Zárate Gómez

Nombre del profesor: Kenneth Alejandro Reyes Escalante

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Comportamiento Social

Grado: 4to Cuatrimestre

Grupo: U

Pichucalco, Chiapas a 13 de Noviembre del 2020

CONTROL EMOCIONAL

Emociones con vida propia

Las emociones son difíciles de controlar. Necesitas herramientas y entrenamiento, pero mejorar el control emocional es posible. Cuando sentimos emociones nuestro cuerpo genera energía. Energía que puede afectarnos de forma positiva o negativa en función de la situación. Si le damos plena libertad a nuestras emociones sin pensar ni razonar sobre ellas estamos abriendo la puerta al descontrol emocional.

Contrarresta las emociones negativas

Las sensaciones que nos proporcionan las emociones negativas nos dejan huella, una huella que en ocasiones es duradera y cuesta mucho modificar. Mientras que las emociones positivas pueden perdurar en nuestra memoria un plazo más corto. Es por esto que cuidar la salud emocional es algo fundamental.

Prestar especial atención a tus emociones a diario es fundamental. Observa cómo te sientes. Sé la creadora de los momentos y las sensaciones que te hacen feliz y te proporcionan alegría. Toma tu café con ese rayito de sol que te acaricia el rostro por la mañana. Despierta con esa canción que tiene el súper poder de ponerte de buen humor al instante. Disfruta de vestir y peinar a tus hijos y del olor a colonia infantil. Da los buenos días a tu pareja con un beso. Sonríe a tus compañeros cuando llegues al trabajo. Sé generosa.

Técnicas para que trabajes tu control emocional

- Respira
- Medita
- Modifica tu punto de vista

CONTROL EMOCIONAL

Hoy en día una de las situaciones que con más frecuencia genera malestar es el estrés. Muchas personas no son capaces de gestionar el estrés diario que hay en sus vidas. La pareja, el trabajo, los hijos, el ocio, las amistades. Todo debe permanecer en equilibrio. Es por esto que el control emocional cobra un papel fundamental, a continuación te explicamos a qué hace referencia este concepto y cómo puedes trabajarlo para ganar en bienestar. Todo este abanico de emociones forma parte de ti. Y si no fuese, por ejemplo, por el miedo, los seres humanos no habríamos sobrevivido. Ante una amenaza podemos luchar o huir y, dependiendo de si escogemos uno u otro camino, despertamos unas u otras emociones para conseguir nuestra meta: sobrevivir. La regulación emocional o control emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Consiste en dirigir y manejar las emociones, tanto positivas como negativas de forma eficaz. El componente esencial de la regulación emocional es de índole cognitivo ya que será la manera de interpretar las situaciones concretas la que condicionan las reacciones emocionales. Por ejemplo, la manera de interpretar un comentario negativo que nos hacen puede ser como una ofensa, lo que origina una reacción emocional de enfado o malestar hacia esa persona, o por el contrario puede ser interpretado con una intencionalidad positiva y, por tanto, el malestar desaparecerá. Es por esto que el dominio de los pensamientos garantiza la regulación emocional. El otro componente básico de la regulación emocional hace referencia al control corporal, ya que la intensidad de los sentimientos está estrechamente relacionada con la activación fisiológica. Así, la relajación muscular y el control de la respiración permiten regular la intensidad de las emociones facilitando el control de las reacciones afectivas. Los pensamientos automáticos se relacionan habitualmente con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia) diferenciándose de la forma de reflexión y análisis que pueden llevarse a cabo en situaciones anímicas de calma o sosiego, donde los pensamientos suelen ser racionalizados.