



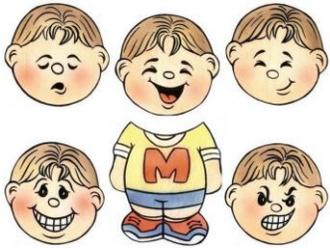
**Nombre: Valeria Saraí Paniagua Vázquez**

**Licenciatura: ciencias de la educación**

**Profesor: Luis Miguel Sánchez**

**Materia: Desarrollo humano**

## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces no nos damos permiso para sentir, como si pensáramos que no tenemos derecho a experimentar miedo, tristeza o ira.

Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.



una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación por esto es tan importante aprender sobre el manejo de emociones.

Lo que quiere decir, que una emoción es un mecanismo que tenemos en el cuerpo y que funciona de manera automática. Este nos ayuda a reaccionar ante diferentes situaciones que se presentan en todos nuestros ámbitos personales (familia, pareja, laboral, social).

Las emociones se presentan de forma diferente en nuestro cuerpo y nuestro rostro, para cada una tenemos distintas formas de expresarnos.

Todas las personas experimentamos las emociones de una forma particular y este dependerá de la educación, de lo que hayamos aprendido. Lo que nos hayan enseñado en nuestras familias, porque un mismo estímulo no causa la misma emoción en personas diferentes.



Habrán emociones que se aprendan por una experiencia directa, otra manera es por la observación del ambiente y de las personas que nos rodean.

Por eso en otros artículos hemos resaltado que los padres y los adultos somos el espejo de nuestros pequeños.

Así que si conseguimos el manejo de las emociones de una forma adecuada, seguramente nuestros niños y niñas lo harán de la misma manera.

Es importante resaltar que no existen emociones buenas ni malas. Las emociones son sensaciones en el cuerpo, simplemente debemos sentirlas y vivirlas, es muy relevante para nuestro bienestar psicológico y emocional.



### La emoción del miedo

Es una emoción que se relaciona con las situaciones de peligro, es decir, con el auto cuidado cuando vemos algún riesgo que nos pueda hacer daño.



De igual forma nos avisa cuando algo malo nos puede pasar y es de gran ayuda si logramos el manejo de las emociones.

Es muy normal sentir miedo a cualquier edad, todas las personas en cualquier etapa de nuestra vida podemos experimentar el miedo. Cuando sentimos miedo, las sensaciones en el cuerpo son de preocupación por el bienestar propio.

### La emoción de la tristeza

Es una emoción que nos da sensación de llanto, soledad, pesimismo ante la vida frente a una situación específica o cuando nos han decepcionado.

Viéndolo de esta manera diríamos que la tristeza es una emoción negativa. Pero si logramos verla desde otra perspectiva yo diría que para mí es la emoción más bonita que tenemos los seres humanos.

Por qué digo esto “que es la emoción más bonita”, porque es la que nos permite reflexionar, analizar las situaciones. Normalmente en un estado de tristeza las personas pensamos mucho y esto nos da capacidad de análisis.

De esta forma se puede aprovechar como un momento de reinención, de buscar soluciones.

Pero siempre teniendo en cuenta que debemos tener una buena autorregulación de la misma, es un aspecto de mucha importancia en el manejo de las emociones.



### La emoción de la alegría

Es una sensación de bienestar, es sentirnos plenos, llenos de todo. Como que nada más nos hiciera falta en la vida, se experimenta la euforia, la felicidad, entre otras sensaciones muy positivas.

Reconozco que a todos nos gusta sentirnos alegres. Pero también es importante reconocer que no siempre podemos estar felices.

### La emoción de la ira

Es la emoción que permite que expresemos todo aquello que no nos gusta o no nos satisface.

Es adaptativa cuando impulsa a cambiar una situación difícil. Su riesgo está en que no sepamos manejarla y que no logremos expresarla de una manera adecuada.

