



Nombre de alumno:

Dulce Edelmira Espinosa Rodríguez

Nombre del profesor:

Lic. Bayron Iram Vidals Camposeco

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico

Materia:

Desarrollo Humano

Grado:

6to. Cuatrimestre

Grupo:

“A”

Comitán de Domínguez, Chiapas a 08 de Julio de 2021

CONTROL DE LAS EMOCIONES

¿Qué es una emoción?

Las emociones son energía que se mueve a través de nuestro cuerpo y que solo se estanca si lo reprimimos. Las emociones por tanto nos impulsan hacia la acción, son más intensas y duran menos tiempo que los sentimientos.

Elementos

- Su origen proviene de su interior
 - Respuesta corporal
 - La expresión de la misma
- Las emociones controlan nuestros pensamientos y por lo tanto nuestro cuerpo en general, incluye con toda la salud.

Control de las emociones

Es muy importante para nuestra salud mental, saber manejar las emociones esto no significa reprimirlas o negar eso, sino transformar aquellas que son negativas a positivas de manera que nos ayuden en nuestro camino.

¿Cómo manejar nuestras emociones?

- Identificar las emociones
- Tomar la responsabilidad de la emoción que estamos sintiendo.

Para controlar la ansiedad nos ayuda respirar profundo para distraernos mucho, cambiar los pensamientos y relajar los sentidos y las emociones entre otras técnicas.

Razón y Emoción

Si queremos comunicarnos con el público en general lo primero es comunicarnos con nosotros mismos y saber que queremos con nosotros.

Cuando somos lo que comunicamos y la hacemos con autenticidad tomando en cuenta la razón y emoción obtendrás crédito y solvencia personal.

Cambiando nuestro estado emocional y seremos los mejores.