



→ **TEMA: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

→ **DOCENTE**
LUZ MARIA CASTILLO MORENO

→ **MATERIA**
DESARROLLO HUMANO

→ **ALUMNO**
BRYSEYDA KARLA CUVAS COVARRUBIAS

→ **CUATRIMESTRE**
6°

→ **FUENTES BIBLIOGRAFICAS**
TOVAR, L. M. A. (2008). LA CONDUCTA ASERTIVA Y EL MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS EN LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA DE DOCENTES. INVESTIGACIÓN EDUCATIVA, 12(22), 127-139.

→ **LICENCIATURA**
CONTADURIA PUBLICA Y FINANZAS

→ **UNIDAD**
2

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

→ EMOCIONES

Las emociones son respuestas químicas y neuronales producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente relevante, pueden ser primarias (innatas) o secundarias (aprendidas).

→ 2 TEORÍAS SOBRE EL ORIGEN DE LAS EMOCIONES

- Primero ocurre la emoción y luego las alteraciones fisiológicas.
- Primero se producen las alteraciones fisiológicas y luego la emoción (James).

EJEMPLO DE LAS EMOCIONES

- Medo
- Alegría
- Enojo

→ SENTIMIENTOS

Los sentimientos son evaluaciones conscientes de nuestro estado corporal durante una emoción, son más suaves y duraderos que las emociones, y están más asociados con el pensamiento y la imaginación.

→ SE CLASIFICAN EN

- Scheller: Sentibles, vitales, psíquicos, y espirituales.
- Young: Simples, orgánicos, de actividad, y de actividades sociales.

EJEMPLO DE SENTIMIENTOS

- Amor
- Tristeza
- Gratitud

→ SENTIMIENTOS BASICOS

Conocer y manejar nuestros sentimientos es crucial para enfrentar problemas y tener buenas relaciones.

→ 5 SENTIMIENTOS BASICOS

1. Miedo
2. Enfado
3. Tristeza
4. Alegría
5. Amor

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZA EL DESARROLLO HUMANO

→ SE DEFINE

El sentimiento que obstaculiza el desarrollo humano puede variar desde algunos sentimientos y pueden frenar el crecimiento personal al interferir con la motivación, la autoconfianza y la capacidad para manejar desafíos y oportunidades en la vida.

→ INSEGURIDAD

Superar la inseguridad emocional es crucial para alcanzar la estabilidad emocional y la libertad de elección en la vida personal y profesional.

→ NECESIDAD DEL RECONOCIMIENTO

Para alcanzar el éxito en proyectos personales o empresariales, es fundamental liberarse de la necesidad desmedida de reconocimiento externo y enfocarse en las motivaciones internas y auténticas que impulsan la acción y la realización personal.

→ MIEDO ASER UNO MISMO

Superar el miedo a ser uno mismo es fundamental para el desarrollo personal y profesional. Reconocer la propia unicidad y capacidad de lograr metas es el motor para avanzar con determinación y seguridad.

→ INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Aceptar el cambio como parte natural de la vida y superar los pensamientos limitantes son pasos fundamentales para alcanzar nuevos logros y realizarse tanto a nivel personal como profesional.

→ ANCIEDAD

Cuando se desborda, puede paralizar y generar una visión negativa de la vida. Terapias como la cognitivo-conductual pueden ayudar a manejarla y retomar el camino hacia nuestros objetivos.



LIDERAZGO



CONCEPTO DE LIDERAZGO

Es el proceso en el cual una persona, llamada líder, guía e inspira a un grupo hacia el logro de metas comunes.



HABILIDADES

Es tener comunicación efectiva, toma de decisiones, motivación, delegación, resolución de problemas, empatía, integridad y visión estratégica.



EL LIDERAZGO EN CONTRASTE CON LA ADMINISTRACIÓN

Ambos son cruciales para el éxito de una organización y a menudo trabajan de manera complementaria para alcanzar metas conjuntas ya que uno motiva y el otro organiza.



EL USO DEL PODER POR LOS LÍDERES

Es una habilidad clave en el liderazgo, que puede influir en el éxito o fracaso de un equipo u organización. Es importante que los líderes utilicen el poder de manera ética y efectiva, considerando el impacto en los seguidores y en los objetivos organizacionales a largo plazo.



EL LIDERAZGO EFECTIVO: FUNDAMENTOS

Se basa en la visión clara, la inspiración, la comunicación efectiva, las relaciones sólidas, la resolución de problemas y el desarrollo del talento. Al aplicar estos fundamentos, los líderes pueden guiar a sus equipos hacia el éxito y lograr resultados excepcionales.