



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Carolina García Abarca

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emoción.

Parcial: Primero.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Yaneth Fabiola Solórzano Penagos.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Psicología.

Cuatrimestre: Sexto.

Comitán de Domínguez agosto del 2024.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Emoción: Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Los sentimientos: en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional

Sentimientos básicos: Enfado, miedo, tristeza, alegría, amor. Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás.

SENTIMIENTO QUE OBSTACULIZA EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA

La transmisión de nuestras emociones a otras personas. Su importancia radica en evitar conflictos y discusiones, el interlocutor nos conocerá más y podrá ser más empático, se abrirá y sincerará más, justificaremos nuestros actos.

LIDERAZGO Y SUS CARACTERÍSTICAS

Conjunto de habilidades directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado. Se requiere:

Habilidades de liderazgo, visión, desarrollo de equipos, resolución de conflicto ganar-ganar, evaluación de la situación, capacitación, compromiso.