

## SENTIMIENTOS Y EMOCION

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las mas importante son los sentimientos y emociones.

Aprende a contactar con tu silencio interior y enterate de que todo en el mundo tiene un motivo.

Es muy importante conectarnos on nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demas...

## SENTIMIENTOS BASICAS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco 5 sentimientos basicos.


- Miedo
- Enfado
- Tristeza
- El amor.

## ESARROLLO HUMANO

Los afectos positivos son mas dificiles de evaluar que los negativos, la alegria, el gozo y la satisfaccion no se diferencian entre si tanto como la irritacion, la tristeza y la angustia.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZA EL DESARROLLO HUMANO

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo hacer uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- ansiedad



la ciencias solo separa un puñado de buenos  
sentimientos, por cada emocion positivo se  
conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL



LOS INVESTIGADORES Y LAS CORPORACIONES EMPEZARON A DETECTAR HACE UNAS DECADAS QUE

LAS CAPACIDADES Y HABILIDADES NECESARIAS PARA TENER ÉXITO EN LA VIDA ERAN OTRAS, Y ESTAS SON:



CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Origen del termino
- La inteligencia tradicional
- Las capacidades emocionales adquiridas
- Reconocimiento y dominio de emociones
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Empatía
- Educacion de las emociones
- Solidaridad con otros
- Asertividad
- Capocidad para liderear.

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicacio emocional es sencillamente la transmision de nuestras emociones a otras personas, contralar las emociones es una forma de convencer.

Es la conclusion de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea mas efectivo.

### Importancia de la comunicación emocional

1. Evitar conflictos y discusiones
2. Nuestro interlocutor empatizara mejor con nosotros.
3. Las personas con la que estemos hablando se abra y sincerara mas.
4. Justificaremos mas nuestros actos.

Psicologia de las emociones, conductas y carácter.