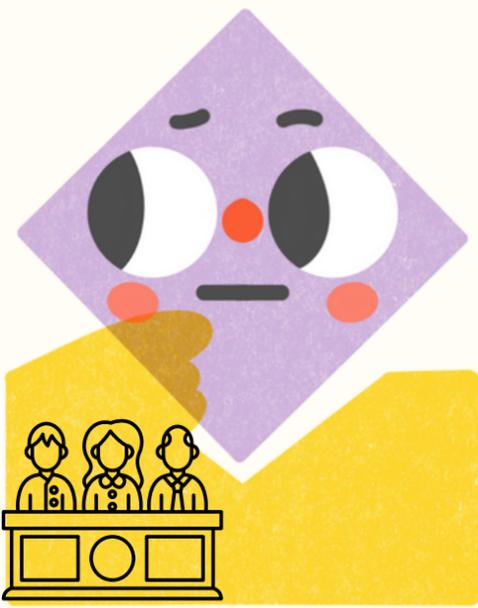


LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA DE DERECHO.



1. ¿En qué se diferencian las emociones y los sentimientos?

•Emociones
Son reacciones automáticas del cuerpo ante un estímulo (interno o externo).

Se sienten de inmediato y son intensas.

Ejemplo: miedo al ver un accidente.

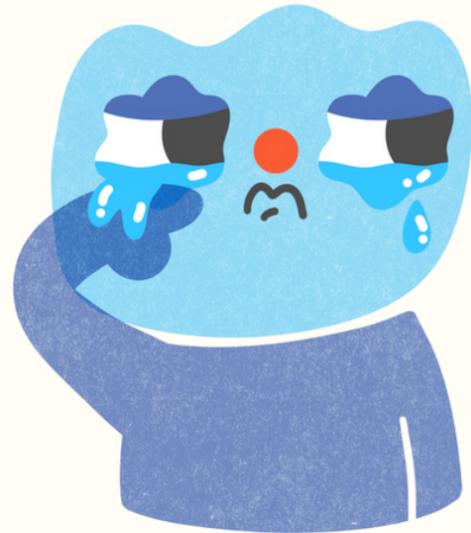
•Sentimientos
Son la interpretación mental de una emoción; duran más tiempo.
Son más duraderos y pueden ser complejos.
Ejemplo: tristeza por la injusticia.

2. Emociones básicas en el área jurídica

- Miedo (ante juicios difíciles)
- Ira (al ver injusticias)
- Alegría (al ganar un caso)
- Sorpresa (ante un veredicto inesperado)
- Tristeza (por la situación de una víctima)

Sentimientos frecuentes en la práctica legal

- Frustración
- Compasión
- Ansiedad
- Empatía
- Seguridad



3. Sentimientos que dificultan el desarrollo humano

- Rencor
- Envidia
- Resentimiento
- Odio
- Baja autoestima

Estos sentimientos pueden afectar la ética, el juicio profesional y el trato con los demás.



4. Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- Amor propio
- Gratitud
- Empatía
- Confianza
- Esperanza

Fortalecen la motivación, la comunicación y el crecimiento como profesionales del Derecho.



5. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Es la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones, y también de influir en las emociones de los demás.

Características principales:

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Empatía
- Habilidades sociales
- Motivación personal

6. ¿Por qué es importante la inteligencia emocional en Derecho?

Como estudiante y futura licenciada en Derecho:

- Me ayuda a tomar decisiones objetivas.
- Fortalece mi ética profesional.
- Mejora la relación con clientes, jueces y colegas.
- Me permite actuar con empatía y justicia en casos sensibles.
- Me prepara para manejar estrés, presión y conflictos del ambiente legal.



NOTA: No temas sentir: tus emociones y sentimientos no son debilidades, son señales que te guían hacia tu crecimiento.