

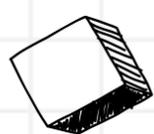


**UDS  
UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE**

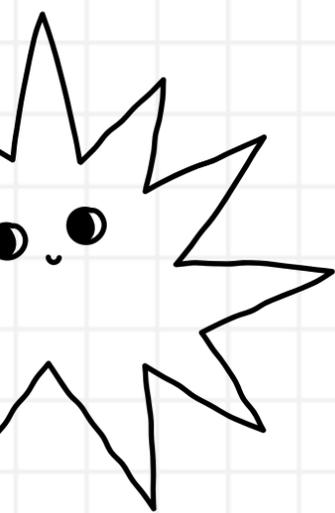
**MONTSERRAT  
CITLALY  
GARCÍA  
AGUILAR**

**6 , A**

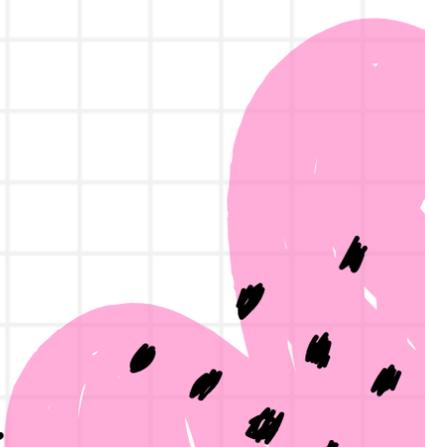
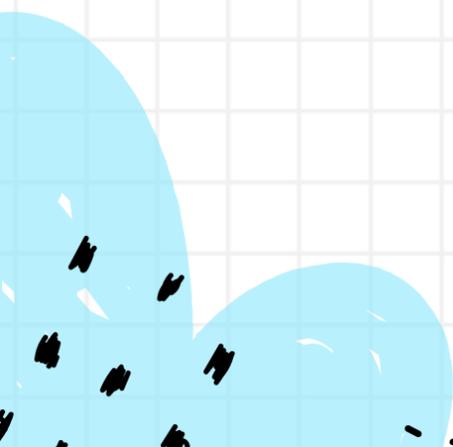
**DESARROLLO  
HUMANO**



**SISSY  
ALEXANDRA  
YAÑEZ PINTO**



**COMITÁN DE  
DOMÍNGUEZ  
CHIAPAS**



# HABLEMOS DE LAS EMOCIONES

## 1. Diferencia entre emociones y sentimientos.

### Emociones

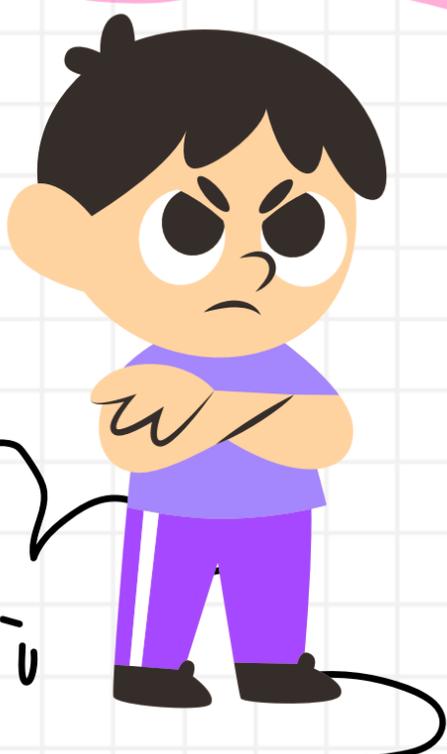
- Definición: Reacciones automáticas, intensas y breves ante un estímulo interno o externo.
- Duración: Corta (segundos o minutos).
- Origen: Biológico e instintivo (sistema límbico del cerebro).
- Ejemplos: Miedo, alegría, ira, sorpresa, asco, tristeza.
- Función: Adaptativa, ayuda a reaccionar rápidamente (por ejemplo, huir ante el peligro).



## 1. Diferencia entre emociones y sentimientos.

### Sentimientos

- Definición: Son la interpretación consciente y duradera de las emociones. Implican reflexión y pensamiento.
- Duración: Larga (pueden durar horas, días o más).
- Origen: Mental y racional (corteza cerebral).
- Ejemplos: Amor, celos, odio, gratitud, orgullo, esperanza.
- Función: Dan sentido a las emociones y guían la conducta a largo plazo.



## 2. Ejemplos de emociones básicas y sentimientos frecuentes en su área profesional.

### Ira:

- Al percibir una injusticia en un juicio o al enfrentar prácticas corruptas.

### Miedo:

- Antes de un examen profesional, al litigar por primera vez o al enfrentar un caso complejo.



## Ejemplos de emociones básicas y sentimientos frecuentes en su área profesional.

### Alegría:

- Cuando se gana un caso o se logra una resolución favorable para el cliente.

### Tristeza:

- Al perder un caso importante o al ver afectaciones a una persona inocente.



## 3. Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

### Culpa

- Provoca auto-reproche y estancamiento emocional

### Frustración

- Surge al no cumplir expectativas propias o sociales y puede derivar en desmotivación.



# HABLEMOS DE LAS EMOCIONES

## 3. Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Soledad emocional prolongada  
Si no se gestiona, puede convertirse en aislamiento y depresión.



## 4. Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

### Gratitud

- Cómo ayuda: Permite valorar lo que se tiene y genera bienestar emocional.

### Esperanza

- Cómo ayuda: Motiva a seguir adelante ante los retos y a mantener una visión positiva del futuro.



## 4. Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

### Alegría

- Cómo ayuda: Incrementa la creatividad y fortalece la salud emocional.

### Empatía

- Cómo ayuda: Facilita la comprensión de los demás, fortalece relaciones y promueve la cooperación.

## LA EMPATÍA

Es el valor de ponerse en el lugar del otro.



## 5. Concepto y características principales de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como de percibir, influir y manejar adecuadamente las emociones de los demás, para favorecer relaciones sociales sanas, la toma de decisiones y el bienestar personal.

## 3. Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Características principales de la inteligencia emocional

1. Autoconciencia emocional
2. Autorregulación emocional
3. Motivación
4. Empatía
5. Habilidades sociales



# HABLEMOS DE LAS EMOCIONES

## 6. ¿Por qué es importante trabajar en la inteligencia emocional como estudiante y futuro/a licenciad@ en derecho?

Manejo del Estrés y la Presión Académica y Profesional

- La carrera de Derecho implica altas cargas de estudio, exposiciones orales, exámenes, juicios simulados y eventualmente litigios reales.



## 6. ¿Por qué es importante trabajar en la inteligencia emocional como estudiante y futuro/a licenciad@ en derecho?

Desarrollo de Habilidades de Comunicación

- Los abogados deben persuadir, negociar y argumentar de manera efectiva.

## 6. ¿Por qué es importante trabajar en la inteligencia emocional como estudiante y futuro/a licenciad@ en derecho?

Mejor Toma de Decisiones

- En Derecho, muchas decisiones se toman bajo presión emocional o en situaciones de conflicto.



## 6. ¿Por qué es importante trabajar en la inteligencia emocional como estudiante y futuro/a licenciad@ en derecho?

Empatía y Manejo de Relaciones Interpersonales

- Un buen abogado necesita entender las emociones y necesidades de sus clientes para representarlos correctamente.

## 6. ¿Por qué es importante trabajar en la inteligencia emocional como estudiante y futuro/a licenciad@ en derecho?

Ética y Profesionalismo

- La IE fortalece el autoconocimiento y el autocontrol, ayudando a actuar con integridad profesional, incluso frente a dilemas morales o provocaciones.

