



UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MONTSERRAT CITLALY GARCÍA
AGUILAR

6 , A

DESARROLLO HUMANO
SISSY ALEXANDRA YAÑEZ
PINTO

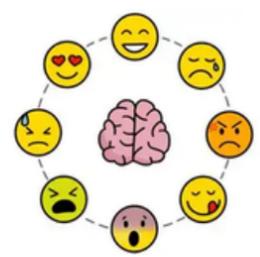
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ
CHIAPAS



SUPER NOTA

1. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Una emoción es una respuesta compleja del organismo que combina experiencia subjetiva, expresión fisiológica y comportamiento asociado.



¿Cuáles son las emociones?



Remindor

1. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Una emoción es una reacción que experimentan las personas en respuesta a un estímulo, evento o situación. Es un fenómeno psicológico y fisiológico que se manifiesta en la conducta, en las percepciones corporales y en la conciencia, como reacción adaptativa ante un estímulo importante.

2. ¿QUÉ ES UN SENTIMIENTO?

Un sentimiento es un estado afectivo del ánimo que surge cuando procesamos una emoción de forma más consciente y duradera.



3. DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

- Emoción: es rápida, instintiva y biológica.
- Sentimiento: es duradero, reflexivo y mental.



SUPER NOTA

EMOCIONES	VS.	SENTIMIENTOS
Son transitorias y con una intensidad mayor.	~	De larga duración, más complejos y menos intensos.
Aparecen rápido y son inconscientes.	~	Son más lentas y conscientes.
Aparecen primero.	~	Aparecen después, sin emoción no hay sentimiento.
Son reacciones Psicofisiológicas.	~	Interpretación de las reacciones emocionales.

4. EJEMPLOS DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS COMUNES

(reacción rápida e instintiva):

1. Miedo → Cuando escuchas un ruido fuerte de repente.
2. Ira → Cuando alguien te empuja sin razón.
3. Alegría → Cuando recibes una buena noticia inesperada.
4. Tristeza → Al ver una escena dolorosa en una película.
5. Sorpresa → Cuando te organizan una fiesta sin avisarte.
6. Asco → Al oler comida podrida.

4. EJEMPLOS DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS COMUNES

Sentimientos (más duraderos y reflexivos):

1. Amor → Hacia tu familia, pareja o mascota.
2. Rencor → Por algo que alguien te hizo hace tiempo.
3. Esperanza → Cuando confías en que todo mejorará.
4. Envidia → Por lo que otros tienen o logran.
5. Soledad → Aunque estés rodeado de gente.
6. Gratitud → Por la ayuda que alguien te dio.



SUPER NOTA

5 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECONOCERLOS EN LA CARRERA DE DERECHO?

⚖️ 1. Mejora la empatía con clientes y víctimas

- Entender lo que una persona siente (dolor, miedo, angustia, frustración) ayuda a dar un trato más humano.
- Esto te permite escuchar mejor, formular preguntas sensibles y representar con más eficacia

5 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECONOCERLOS EN LA CARRERA DE DERECHO?

🧠 2. Facilita la gestión de conflictos

- Los abogados se enfrentan a situaciones tensas. Reconocer emociones como la ira o frustración, propias o ajenas, ayuda a evitar reacciones impulsivas.
- Saber manejar emociones es clave para la negociación, mediación y resolución de conflictos

5 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECONOCERLOS EN LA CARRERA DE DERECHO?

🧑‍⚖️ 3. Ayuda al autocontrol y manejo del estrés

- La carrera de Derecho puede ser emocionalmente exigente: largas horas, presión, injusticias...
- Reconocer tus propios sentimientos y emociones te permite regularlos y evitar desgaste profesional o decisiones precipitadas

