

MANEJO DE
LAS
EMOCIONES



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Es un estado afectivo que se experimenta, una reacción al ambiente, un cambio orgánico y fisiológico, tiene la función adaptativa, tiene estados violentos o pasajeros.

Involucra actitudes para valorar situaciones concretas; al ser estados afectivos indican estados internos personales, motivaciones, necesidades, objetivos, es difícil saber la conducta del individuo.

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES?

MIEDO: es la anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, tendemos hacia la protección.

SORPRESA: sobresalto, asombro, desconcierto, es transitorio. Ayuda a orientarnos a la nueva situación.

AVERSIÓN: disgusto, asco, rechazo. Nos alejamos del objeto. Rechazo hacia lo que tenemos adelante.

IRA: rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad. Nos conduce hacia la destrucción.

ALEGRÍA: diversión, euforia, gratificación, sensación de bienestar, seguridad, gozo. Nos conduce hacia lo positivo.

TRISTEZA: pena, soledad, pesimismo. Nos motiva hacia una nueva reiteración personal.

CARACTERÍSTICAS PARA GESTIONAR EMOCIONES

- Capacidad de detectar, conocer e indagar sus propias emociones.*
- Se identifica la emoción que se siente.*
- *Capacidad para expresar su emoción tal y cual es.*
- Reconocimiento de las emociones de los demás.*
- Autocontrol de cada emoción para evitar ser dominado por la misma.*

LAS PERSONAS QUE MANEJAN SUS EMOCIONES

Saben escuchar, son empáticas, comprensivas. Perciben el entorno con más sensibilidad, les gusta mirar las cosas de forma profunda para entenderlas. Piensan mucho en las consecuencias de sus decisiones, no se deja llevar por emociones negativas, lo que permite tener mayor tranquilidad; son más consideradas con la gente y tienen buenos modales, son respetuosas con los demás, disfrutan de cosas pequeñas, trabajan bien en ambientes de equipo.

HABILIDADES PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

- Las emociones y los sentimientos, permiten relacionarse día a día con los demás y con nosotros mismos. Aumentan el bienestar para reconocer lo que se está sintiendo, *pensar antes de actuar*.
- Consejos: no actuar impulsivamente, realizar ejercicios de respiración y relajación, contar hasta cien, cuando calmamos la mente identificamos mejor lo que sentimos.

ACTIVIDAD

Reconocer ¿cómo manejó sus emociones en alguna situación pasada?, y ¿cómo las manejaría hoy si tuviera que cambiarle algo?.

The image features a solid orange background. In the top left, the word 'ACTIVIDAD' is written in a bold, black, sans-serif font, positioned below a thin white horizontal line. The main text is a question in a white, sans-serif font, rotated diagonally from the top left towards the bottom right. In the bottom right corner, there are several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally, creating a modern, abstract graphic element.