

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son las reacciones físicas y psicológicas que tiene nuestro cuerpo y mente a un determinado estímulo o situación.

CLASES DE EMOCIONES.

Las emociones se dividen en básicas y secundarias, dentro de las emociones básicas se encuentran: la alegría, el enojo, el miedo, el afecto, la tristeza y la sorpresa. (Estas son impulsos instantáneos)

Las secundarias son un poco más complejas y a veces duran más tiempo que las básicas, dentro de estas se encuentran: el optimismo, el pesimismo, la decepción, el apego y el remordimiento.



designed by freepik



¿CÓMO SE MANIFIESTAN?

Al hacer parte de una situación o recibir un estímulo, una emoción se activa inmediatamente, estas se manifiestan inicialmente desde lo psicológico haciendo que nuestro estado de ánimo se transforme, luego de esto, estas emociones se manifiestan por medio del cuerpo en posiciones, sensaciones o movimientos inconscientes,

¿CÓMO PODEMOS MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES?

Es natural sentir diversas emociones y como seres humanos no debemos privarnos de ninguna puesto que todas son necesarias para nuestro desarrollo como personas, sin embargo, siempre debemos tomarnos un momento para respirar y pensar en los actos que desencadenan cada emoción y en la forma en la que estos tienen repercusión después.



El manejo de emociones es la habilidad que propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas, entendiendo lo que pasa en nuestro interior y en el entorno exterior.

¡HAZLO EN CASA!

Dirígete a un lugar tranquilo, si tienes la posibilidad utiliza un espejo para observar tus reacciones al leer cada una de las situaciones hipotéticas que se presentarán más adelante.

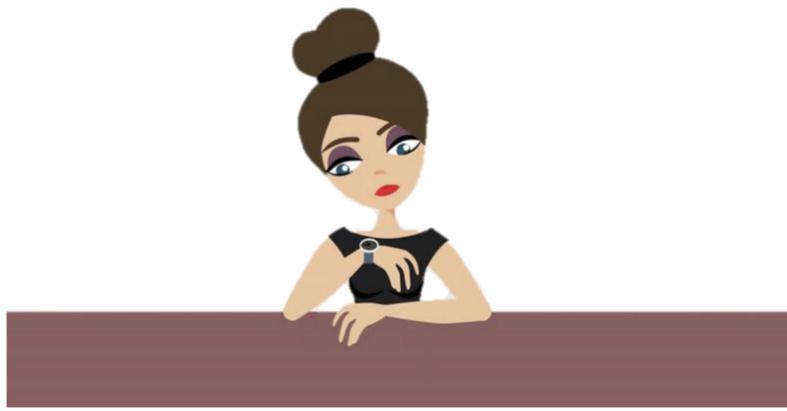
Cada que leas una de las situaciones, responde a lo siguiente:

- ¿Cómo te hace sentir esa situación?
- ¿Qué movimientos, sensaciones o demás aspectos notas en tu cuerpo al imaginarte la situación?
- ¿Cómo crees que actuarías ante esta situación?
- ¿Cómo crees que sería correcto actuar en esta situación?



Situación 1:

Quedaste de reunirte con tus amigos, llegaste a la hora y lugar acordado pero tus amigos no llegaron y tampoco te avisaron que no llegarían, no sabes que pudo haber ocurrido.



Situación 2:

Eres uno de los amigos que no asistió al encuentro, tuviste una discusión familiar y no te sentías bien para salir, recuerdas que no tuviste oportunidad de avisar a quienes esperaban por ti.



Situación 3:

Un (a) amigo (a) que no esperabas te declara su amor de forma repentina.



Situación 4:



Eres quién ha declarado su amor de forma repentina, pero tu amigo (a) se ha ido sin decir nada y con su rostro sorprendido.

Situación 5:

Has ganado un examen para el que te esforzaste mucho, estuviste estudiando durante mucho tiempo y los resultados han sido los mejores.

