

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son reacciones **PSICO - FISIOLÓGICAS**

Representan modos de **ADAPTACIÓN** a ciertos **ESTÍMULOS** (internos o externos)

Cuando el individuo **PERCIBE** un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo significativo

SISTEMAS DE ALARMA: SEÑALAN EL PELIGRO O LO AGRADABLE

EVITAR

LOGRAR

Emoción

- Cambios automáticos y coordinados del cuerpo y del sistema nervioso por incitación de un estímulo emocional.
- Preparación del cuerpo para la acción

Sistema nervioso autónomo → Frecuencia cardíaca y respiratoria
Sudoración. Piloerección
Redistribución sanguínea

Sistema motor somático → Expresión facial. Postura
Conducta de ataque, huida, etc.

Otros cambios en el SN → Sensibilidad al dolor

Sistema endócrino → Hormona del estrés

LAS EMOCIONES SON PODEROSAS

**PUEDEN PROPORCIONAR
PLENITUD, O...**

**HUNDIR EN EL DOLOR
Y EL SUFRIMIENTO**



EMOCIONES BÁSICAS:

AMOR,
MIEDO,
ALEGRÍA,
TRISTEZA,
IRA - RABIA

**CONVIENE ACEPTAR LAS EMOCIONES AGRADABLES Y
DESAGRADABLES COMO PARTE DE NUESTRA VIDA**

HAY QUE VIVIRLAS, SENTIRLAS ...



EMOCIONES

SON PARTE **NECESARIA** DE LA CONDICIÓN HUMANA:
CONFORMAN PARTE DE NUESTROS MECANISMOS DE
PROTECCIÓN Y DEFENSA.

De las siguientes afirmaciones considera y toma para ti las que creas que sean ciertas

**ES ACONSEJABLE
CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES**

**ESTÁ BIEN TENER CONSCIENCIA
DE LAS PROPIAS EMOCIONES**



**ES ACONSEJABLE MANEJAR LAS
EMOCIONES:**

**ES BUENO SABER EXPRESARLAS
DE FORMA APROPIADA**

**ES BUENO GESTIONARLAS
FAVORECIENDO LAS RELACIONES
INTERPERSONALES.**



A young girl with long blonde hair, wearing a white dress, stands in a field of tall, golden-brown grass. She is looking upwards with her eyes closed, her hands clasped in front of her. The background is a soft, out-of-focus field of similar grass under a warm, golden light.

**ES ACONSEJABLE
MOTIVARSE A SÍ MISMO:**

**ENCAMINAR LAS EMOCIONES HACIA EL
LOGRO DE OBJETIVOS.**

ES ACONSEJABLE
RECONOCER LAS
EMOCIONES DE LOS DEMÁS:

LA EMPATÍA

SINTONIZAR CON LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
DE LOS DEMÁS PARA COMPRENDER LO QUE
NECESITAN



ES ACONSEJABLE ESTABLECER RELACIONES
SALUDABLES:

DESDE LA EMPATÍA, INTERACTUAR
CON LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS



CÓMO GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

- **RECONOCERLAS**
- **ACEPTARLAS**
- **SENTIRLAS**















¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Percepción consciente de los cambios corporales inducidos por un estímulo emocional.

Podríamos hablar, por tanto, de «consciencia emocional», «percepción emocional» o «emoción consciente».

Emoción y Sentimiento

Estudio de la Emoción:

A través de la medición de los cambios corporales y fisiológicos.

Se puede medir, por ejemplo: La frecuencia cardíaca y respiratoria; la amplitud de los gestos; el nivel de sudoración; la redistribución circulatoria; la inmovilidad/movilidad de huida o ataque.

Estudio de los Sentimientos:

A través del reporte del sujeto. Sólo puede ser reportado por un animal con conciencia y lenguaje.