



Universidad Católica de Santa Fe

Cátedra: Ps. General y del Desarrollo

Tema
EMOCIONES



emociones



desde fuera

RESPUESTAS
a lo que se percibe

desde dentro

Real o imaginario





RESPUESTAS a lo que se percibe
desde fuera o desde dentro de la persona
Real o imaginario

Nos informan de aquello que es significativo,
o que estamos interesados



SORPRESA



TRISTEZA

EMOCIONES



ALEGRIA



ENOJO



IEDO

Mecanismo que tenemos en el cuerpo
SENSACIONES

funciona de manera
automática

RESPUESTAS
a un estímulo
que percibimos

Varían en
INTENSIDAD

Son TRANSITORIAS

Pueden generar pérdida de autocontrol



SUBJETIVAS

REAL O
IMAGINARIO

se presentan de forma diferente
en nuestro cuerpo y nuestro
rostro

EMOCIÓN

Estado físico que surge como respuesta a un estímulo externo



Precede al sentimiento



Fácilmente observable



Aparece de forma brusca y es intensa



Estado afectivo pasajero



SENTIMIENTO

Es una asociación mental y reacción a la emoción



Posterior a la emoción



No es fácilmente observable



Se presenta con moderada intensidad y no bruscamente



Es un estado afectivo de carácter duradero



Las emociones
pueden
dominarnos?



Las emociones se
pueden controlar?

Cómo se pueden
controlar?

Se pueden evitar?

Las personas **emocionalmente inteligentes** dejan que los eventos le influyan, pero no que no las dominen.

PARA EDUCAR EN LAS EMOCIONES ES NECESARIO CONSIDERAR:



EL RECONOCIMIENTO DEL SENTIMIENTO O EMOCIÓN:

Saberle poner nombre
a lo que estamos
experimentando.



VALIDACIÓN:

Saber que no es
malo sentir.
Ninguna emoción en
sí misma puede
categorizarse como
esencialmente mala.



ACTUAR EN CONSECUENCIA:

Una vez aceptado el
sentimiento, podremos
decidir la conducta a
seguir que resulte
positiva o conveniente
ante la situación
determinada.

¿Cómo liberar emociones?



≡ **TODO LO QUE NOS AYUDE A
EXPRESARNOS Y A VACIAR
NUESTRAS EMOCIONES,
MERECE NUESTRO TIEMPO.** ≡



**SOY UN NIÑO, Y
AL IGUAL QUE TU
TENGO
EMOCIONES
DESAGRADABLES.**

**Me ayudaría
mucho si cuando
me siento mal...**



Evitas "interrumpir" mi emoción:

"Está bien, cálmate. No pasó nada.
No es para tanto. ¡Ya lloraste
suficiente!"

y mejor intentas empatizar conmigo:

"Supongo que eso debió haberte
molestado mucho, por eso estás
así"



**Si dejas de intentar distraerme
de lo que siento:**



**"Ay ya no llores!..
acaricia el perrito!
(te llevas al niño
casi obligado) ¿no te
parece que es
divino? ¡mira, no
hace nada!"**

**... y procuras conectar conmigo
para mostrarme que lo que
siento NO es un error:**

"parece que te sientes
un poco nerviosa por el
perrito. Tranquila,
estoy contigo. Cuando
te sientas lista si
quieres te acompaño a
verlo más cerquita"





**Me ayudaría mucho si en lugar
de minimizar lo que siento:**

"mmm..¿y te enojas por esa
tontería?..."

¡te portas como un bebé!

**Intentas entenderme y pones
en palabras lo que yo no puedo
decir:**



"Estabas jugando
tranquilo y te
molestó que ese
niño te quitara la
pelota. Imagino
que eso te
molestó mucho!"

Y definitivamente sería de gran ayuda para mi si en lugar de desacreditar mi emoción:

"Es un simple bichito. No hay ninguna razón para que le tengas miedo a algo tan pequeñito"

y tratas de ver un poco más allá para ayudarme a entender de dónde viene...

"Desde que te picó esa abeja todos los insectos te dan un poco de miedo ¿no es así?"

**Recuerda que si lloro, me frustro, me
enojo o me pongo triste cuando estoy
contigo NO ES POR MOLESTARTE. Es
porque CONFÍO en que tu eres mi lugar
seguro,**



**la persona idónea para
enseñarme las
habilidades que requiero
para mi vida futura!**

#CambiaElChip

