

Instituto Tecnológico de Minatitlán

“Manejo de emociones y sentimientos”



**Elaborado por el Alumno Rubén Clemente
Pérez, asesorado por M.D.U. Rosario Díaz
Nolasco**

Instituto Tecnológico de Minatitlán

Las Emociones

- **1.- ¿Qué son las emociones?**
- 2.- Tipos de emociones.**
- 3.- Proceso: Emoción/reacción.**
- 4.- Control emocional**
- 5.- Técnicas de autocontrol.**



Instituto Tecnológico de Minatitlán

¿Qué son las Emociones?

“Son respuestas de nuestro organismo ante un suceso determinado”.

Expresiones faciales de emociones básicas:

- **Alegría** - Destaca una amplia sonrisa, una posición neutra de las cejas y si ofrecemos detalles, arrugas en las mejillas y patas de gallo producto de la sonrisa.
- **Tristeza** - La boca se arquea hacia abajo. Los ojos miran hacia abajo y cae el párpado superior. Se puede enfatizar la expresión con lágrimas.



Instituto Tecnológico de Minatitlán

¿Qué son la Emociones?

Expresiones faciales de emociones básicas:

- **Cólera o Ira** - Se frunce el ceño, de modo que las cejas se arquean hacia abajo y hacia adentro. La boca se dibuja pequeña, recta y puede enseñar los dientes.
- **Miedo** - Las cejas se arquean hacia arriba debido a que los ojos se abren ampliamente, al igual que en la expresión de sorpresa, pero en este caso con la boca apretada.



Instituto Tecnológico de Minatitlán

Otras expresiones faciales

Sorpresa - Como indicábamos se asemeja al miedo pero se distingue en la boca, donde se abre ampliamente en forma circular.



sto - csp7524480

Amor - Un rostro enamorado se asemeja mucho a un rostro feliz. Pueden entrar en juego matices como el enrojecimiento de las mejillas o la mirada hacia arriba que enfatiza la sensación de complacencia.



Maldad , Hostilidad- Para representar "al malo de la película" es útil unir la sonrisa de un rostro feliz con una mirada colérica.



Instituto Tecnológico de Minatitlán

Otras expresiones faciales

Vergüenza - El rostro del avergonzado es muy similar al del triste aunque no tan acentuado. La curva de la boca no es tan acentuada, sino más corta y no llora. También suele aparecer el rubor.



Desprecio - Esta emoción suele aparecer vinculada al aburrimiento o a la aversión. En el caso del desprecio, la boca se estira hacia un lado y hacia arriba mientras que la nariz se inclina hacia el lado opuesto. La mirada suele apartarse y cae a un lado.



Asco - Emoción de fuerte desagrado y disgusto hacia sustancias y objetos-.En todo el mundo se da una misma manifestación del asco: la nariz se arruga y los labios superiores se elevan, mientras que las comisuras descienden. Cuando el asco es muy fuerte, la lengua sale de la boca ligeramente



Tabla 2. Temas centrales de algunas emociones (Lazarus, 2000)

Emoción	Tema central o valoración cognitiva
Ira	Una ofensa degradante contra mí o los míos.
Ansiedad	Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
Miedo / temor	Un peligro físico real o inminente, concreto y arrollador.
Culpa	Haber transgredido un imperativo moral.
Vergüenza	No haberse mantenido a la altura de los propios ideales. Fracasar en vivir de acuerdo con el yo ideal.
Tristeza	Experimentar una pérdida irreparable.
Envidia	Querer/desear lo que otro tiene.
Celos	Resentimiento frente a una tercera persona por la pérdida o amenaza del afecto o favor de otra persona.
Repugnancia / asco	Tener o estar demasiado cerca de algo (objeto, idea) "indigesto" (sentido figurado).
Felicidad	Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo.
Orgullo	Mejorar la identidad personal por el logro de algo valorado y deseado (rendimiento, un honor, un mérito), bien por sí mismo, bien o por alguien con quien nos identificamos.
Alivio	Una condición molesta o dolorosa, e incongruente con nuestro/s objetivo/s personal/es que cambia a mejor o se ha eliminado.
Esperanza	Temer lo peor pero anhelar algo mejor.
Amor	Desear o participar en el afecto, habitualmente aunque no necesariamente recíproco.
Compasión	Sentirse conmovido por el sufrimiento ajeno y desear ayudar.

Instituto Tecnológico de Minatitlán

Averigua a qué emociones corresponden



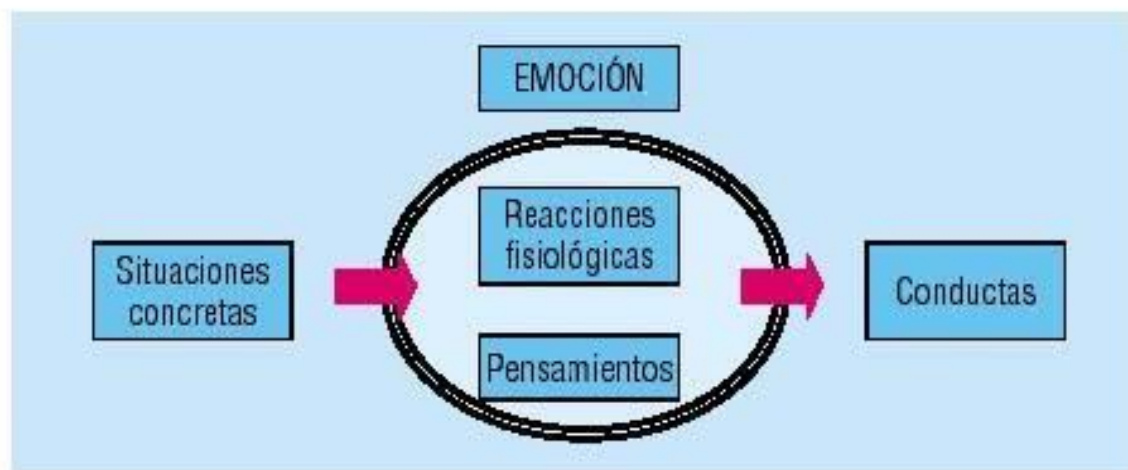
Instituto Tecnológico de Minatitlán



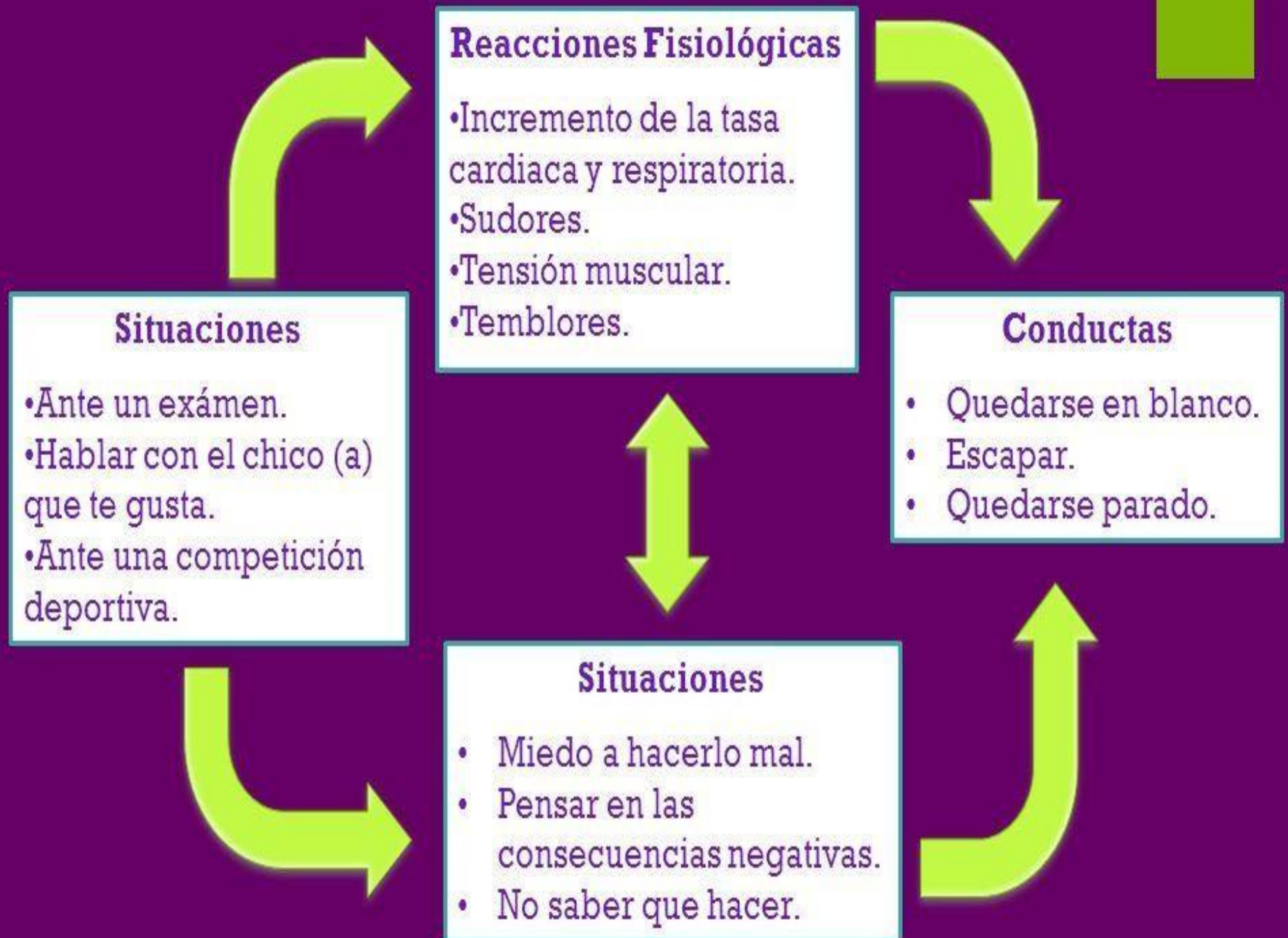
Instituto Tecnológico de Minatitlán

¿Qué hago yo? Emoción/reacción

- Las emociones provocan diferentes reacciones en nuestro cuerpo: **sudamos, lloramos, reímos**, ...
- Cada persona reacciona de modo diferente ante la misma emoción.
- No hay emociones buenas ni malas, lo importante es identificarlas y aprender a reflexionar antes de actuar para evitar las reacciones impulsivas.



¿Qué produce en nosotros la emoción?




Los demás también sienten y se emocionan

Las personas que te rodean también tienen emociones. Imagina ahora otras situaciones distintas. Une cada situación con las emociones que tú crees que pueden aparecer.

¿Cómo se pueden sentir los otros si:



 **Alguna pregunta o
comentario**

