

PUBLICACIÓN MATERIAL DOCENTE

Proceso: Planeación Académica

Código
600.R.07

Versión
01

Emisión
11-05-2022

Página 1 de 9



Título del documento = Las Emociones

Autor:

Diana Lorena Campo Buitrago
Docente



Presentación – 14/09/2022

Resumen:

No aplica para este tipo de documento.

Descripción:

En la presentación se muestran las emociones básicas y sus derivadas, así como la relación entre pensamiento, emoción y acción, así como algunas estrategias de gestión emocional.

Pertenece al componente de módulo Formación del ser del módulo socio-humanista.

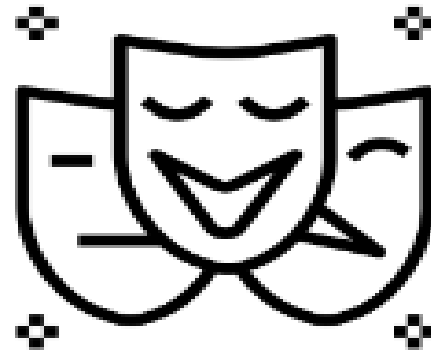
FACULTAD DE EDUCACIÓN

Licenciatura en español e inglés
Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca

Palabras clave:

Emociones, tipos de emociones, relación emoción, cognición, acción, gestión emocional.

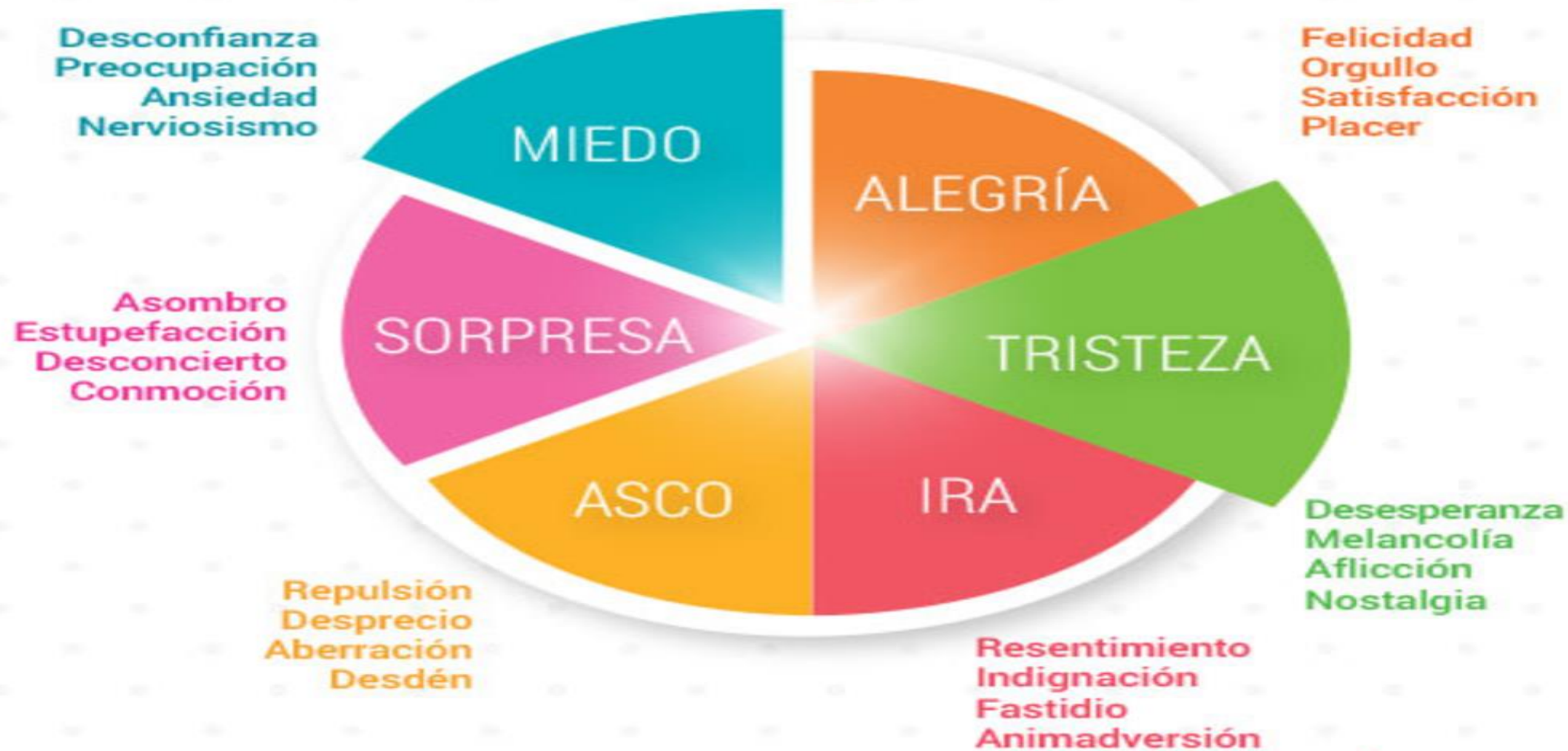
Referencie este documento así: Campo, D. L (2023). Las Emociones. [Presentación]. Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca.

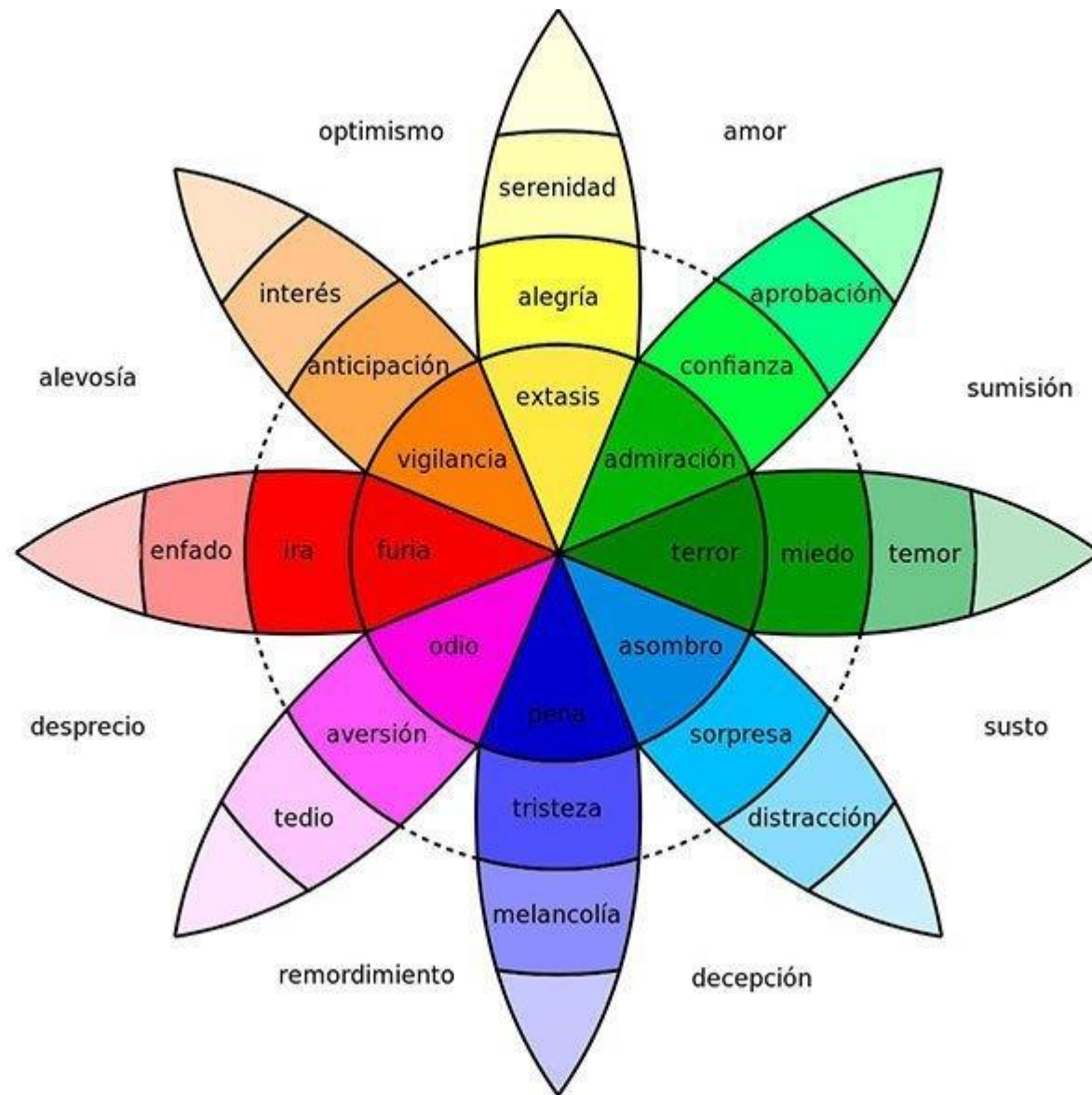


LAS EMOCIONES



Emociones básicas y sus derivadas





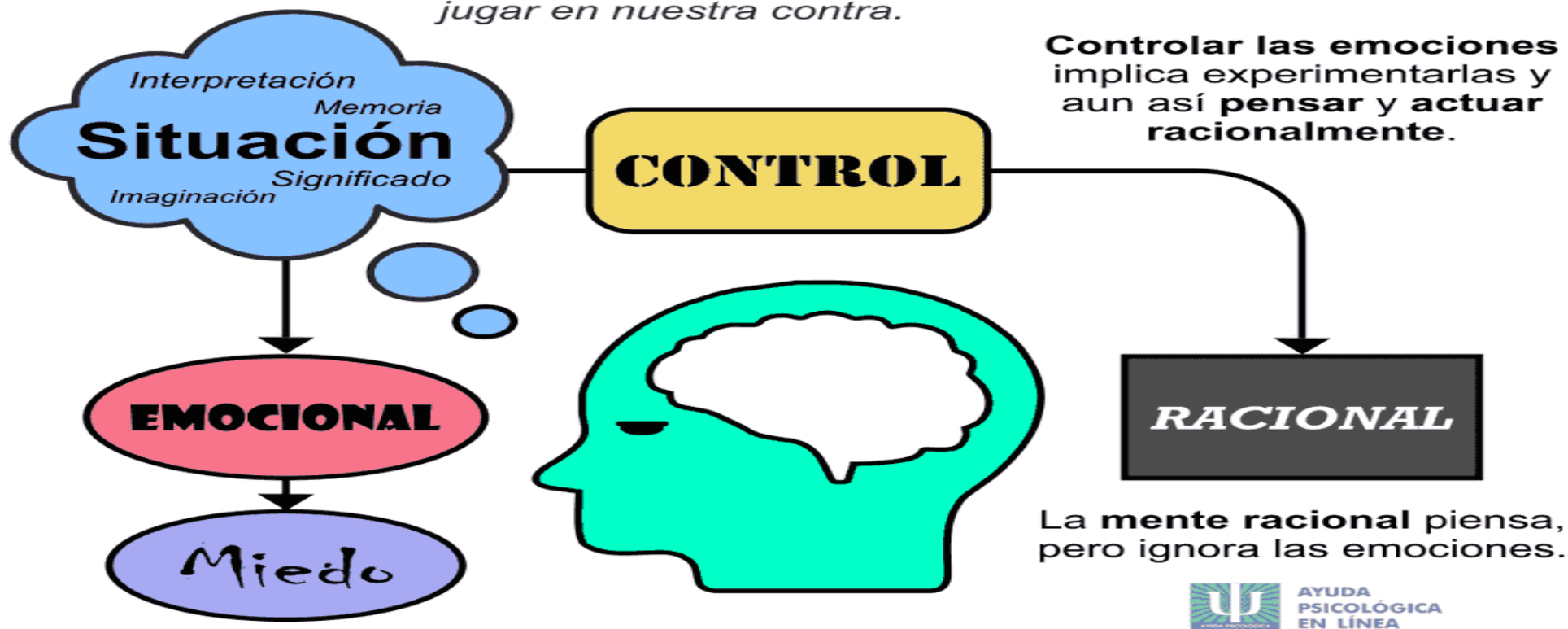


psic.rebeccaarias

GESTIÓN EMOCIONAL

Una situación provoca una respuesta emocional. *Pensamiento, cuerpo y conducta* reaccionarán de acuerdo al nivel de control emocional.

- En una **situación positiva** o “ideal” todo irá bien.
- En una **situación adversa** las emociones pueden jugar en nuestra contra.



A una mente afectada por el **miedo** le resulta muy difícil **pensar claramente**.
Da paso a *comportamientos impulsivos*, de *huida* o *evitación*.
El **cuerpo** y la **conducta** reaccionan de *maneras difíciles de controlar*.

▶ 4

pasos para el autocontrol emocional

- 1. Reconocer los “detonadores”** Los detonadores pueden ser palabras, frases, situaciones, lugares, incluso personas.
- 2. Conciencia de los propios cambios corporales:** Tomar conciencia de los cambios corporales que se producen al experimentar las emociones.
- 3. Desarrollar la inteligencia emocional:** Aprender a gestionar tus emociones aún en medio de una situación crítica.
- 4. Mantener la mente en calma:** Mantener la mente en calma para que el rendimiento de la memoria operativa sea óptimo.

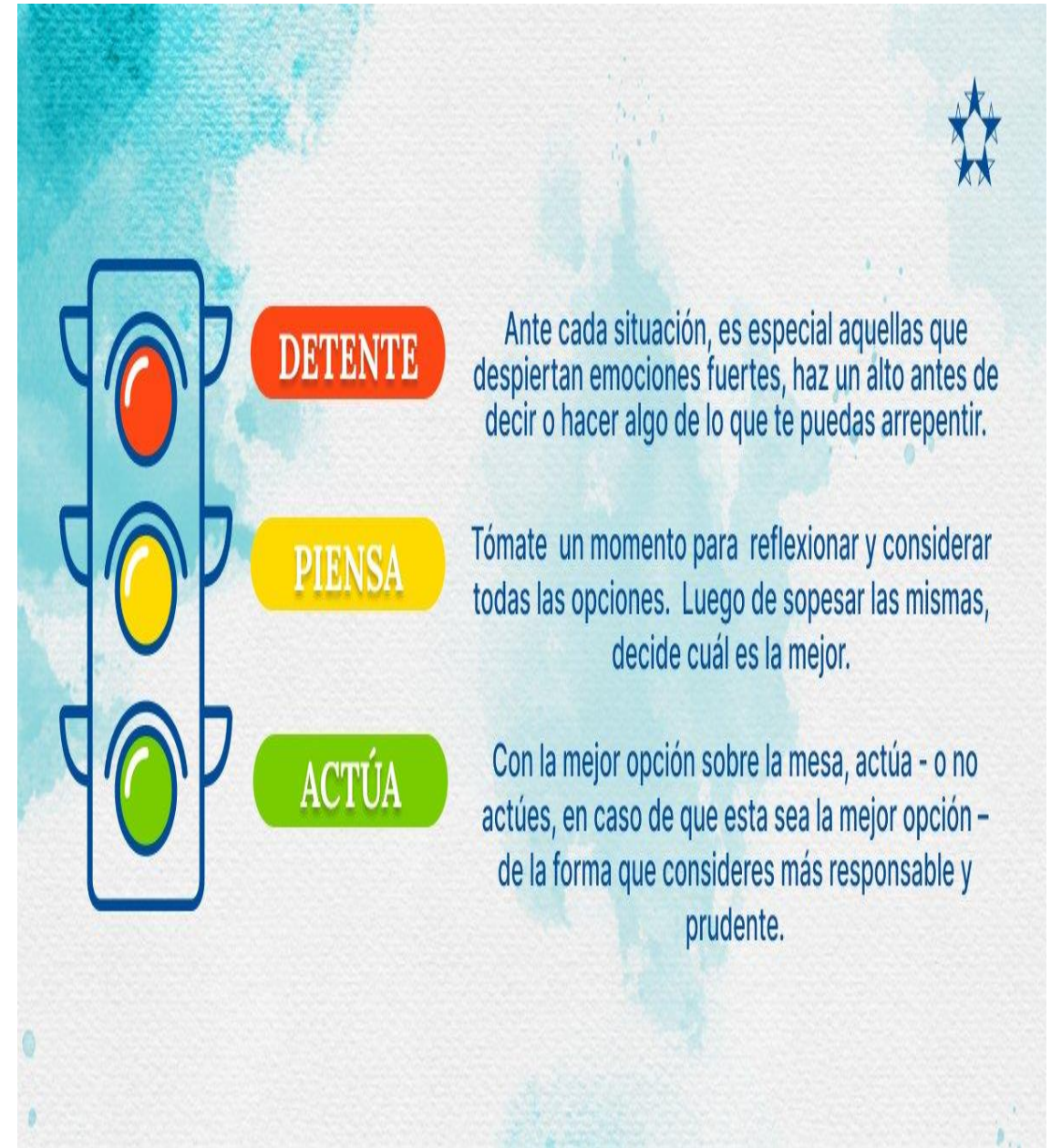


#autocontrol

 **hakuna
matata**
Sin preocuparte

¡Descubre 5 beneficios del mindfulness!

El **mindfulness** es un método que busca lograr la atención plena, centrando la concentración en el momento presente, y que aporta beneficios tanto físicos como emocionales. **¿Cuáles son los beneficios de esta práctica?**





EN PRIMER LUGAR, DI **ALTO** Y TRATA DE IDENTIFICAR ESOS PENSAMIENTOS QUE ESTÁN INCREMENTANDO TU MALESTAR

PUEDES HACER UNA LISTA DE TODO LO QUE ESTÉ PASANDO POR TU CABEZA PARA QUE LO PUEDAS VISUALIZAR

CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS
¿ESTO ES REALMENTE CIERTO?
¿CÓMO SÉ QUE ES REALMENTE CIERTO?
¿TENGO PRUEBAS PARA COMPROBARLO?
¿PENSAR ESTO ME ES ÚTIL DE ALGUNA MANERA?
¿ME AYUDA A RESOLVER ALGÚN PROBLEMA?

SI CONTESTAS QUE **NO**, TRATA DE PENSAR UNA IDEA MAS EQUILIBRADA QUE TE AYUDE A EQUILIBRAR LA SITUACIÓN

Formación del ser

Docente: Diana Lorena Campo B