

SOBRE LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS





Breve semblanza Mtro. José Luis Anguiano

Cadenas

Aspirante al grado de Doctor en Educación con la investigación Inteligencia Emocional y Autoeficacia docente. Maestro en Ciencias por la Universidad Autónoma de Querétaro y Licenciado en Educación Media. Cuenta con un Curso en Nuevos Modelos Formativos para desarrollar la Inteligencia Emocional en el Aula por la Universidad de Extremadura España, un Diplomado en Estrategias Didácticas por la Universidad La Salle México, está diplomado en Administración de proyectos por el ITAM, además ha realizado los estudios en Filosofía y Teología eclesiástica.

Tiene 30 años de experiencia docente en todos los niveles educativos. A la par ha colaborado por cinco años como asesor de proyectos educativos para países en vías de desarrollo a través de la oficina Delle Opere di San Giovanni Bosco, con sede en Roma Italia. Ha dictado conferencias en Santiago de Chile, Bologna Italia, Bogotá Colombia, Lima Perú y distintas ciudades de México. Profesor invitado para la elaboración y desarrollo de diplomados en Habilidades para la Vida, Inteligencia Espiritual y Ética profesional en el Instituto Politécnico Nacional. Autor de diversos artículos. Se desempeñó también como Rector de la Universidad Salesiana de México y ha sido Director de diversas instituciones educativas.

Actualmente es Director de Formación y Bienestar Universitario de la Universidad La Salle Morelia y desde hace tres años es Asesor de la Editorial SM.



EMOCIÓN ES

Reacciones visibles del cuerpo ante un evento que afecta a la persona de manera positiva o negativa y que promueven sin dificultad la supervivencia del organismo.

PARA QUÉ SIRVEN

Nos ayudan a permanecer, defendernos, huir o resolver conflictos, causados por un evento exterior, es decir, son las que nos mueven; las que nos impulsan a la acción.



ALGUNOS LAS CLASIFICAN COMO:

POSITIVA
S

NEGATIVA
S

Neurótica

Un neurótico es:

Un ser inteligente que se comporta como estúpido en el manejo de algunas áreas de su vida

Efraín Bartomé

Origen de las emociones



son resultado de cambios de *pensamiento* y cambios del *comportamiento observable*

Suele suceder que muchas veces no sabemos leer la crisis emocional como signo de conflicto y la dejamos pasar o la justificamos de muchas maneras... y dejamos que los brotes emocionales comiencen a afectar la salud física, a perturbar la vida de pareja, a generar problemas en la vida familiar o afectar el rendimiento académico

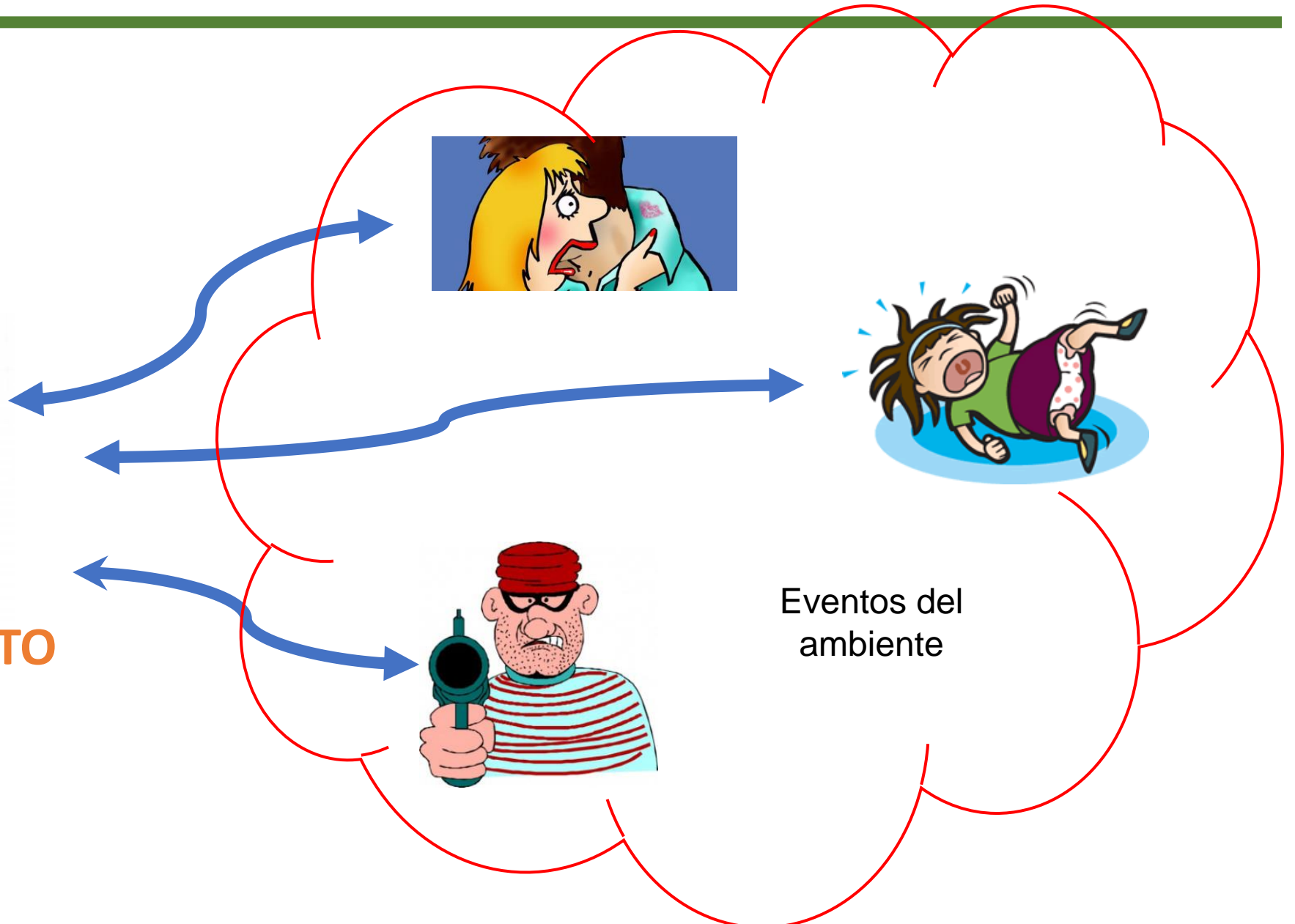


Origen de las emociones

CONDUTA
COMPORTAMIENTO



Eventos del ambiente





Clasificación de la conducta / comportamiento





PRIMER EJERCICIO

Escribe tres acciones que realizas cuando RECIBES UNA BUENA

NOTICIA

Recuerda que habrá que nombrar tres movimientos musculares que puedan observarse.

¿Qué músculo se movieron con tal acción?

¿Todos son susceptibles de observación?

Si es así, continuemos...



PRIMER EJERCICIO

AHORA, Escribe tres SENSO PERCEPCIONES

VISIALES

AUDITIVAS

OLFATIVAS

GUSTATIVAS





PRIMER EJERCICIO

Ahora, vayamos a lo **COGNITIVO**

Tres cosas que **imaginas** cuando recibes la buena noticia

Tres cosas que **piensas** cuando recibes la buena noticia

DISTINGUIR ESTAS DOS FUNCIONES ES IMPORTANTE

IMAGINAR vs PENSAR



IMAGINAR:

Representación interna a través de figuras o imágenes.

Función visual

PENSAR:

Hablar hacia adentro. Función más verbal



PRIMER EJERCICIO

Finalmente llegamos a la **EMOCIÓN**

EMOCIÓN ES

Reacciones visibles del cuerpo ante un evento que afecta de manera positiva o negativa a la persona y que promueven sin dificultad la supervivencia del organismo.

Tres **EMOCIONES** que vives cuando recibes la buena noticia



RESULTADO DE MI PROPIO EJERCICIO



ACCIÓN	SENSOPERCEPCIÓN	ACT. COGNITIVA	EMOCIÓN
Salto	Escucho mis gritos	Me veo conduciendo un automovil nuevo	Alegría
Sonrío	Siento el cuerpo de la otra persona	Pienso que tal vez es una broma	Entusiasmo
Aplaudo	Siento mis lágrimas en mis mejillas	Pienso, por qué yo	Euforia
Lloro	Veo la sonrisa de la otra persona	Me imagino comprando ropa nueva	Optimismo
Muevo la cabeza	Percibo el sabor salado de mis lágrimas	Pienso que soy el hombre más afortunado	
Alzo las manos	Siento el palpitar acelerado de mi corazón		
Abrazo a la persona			



- ¿ Qué pasa si vamos más despacio de una conducta/comportamiento a otro?
- ¿Qué pasa si modificamos lo que pensamos o imaginamos?
- ¿Qué pasa si nos detenemos en una o varias acciones?



SEGUNDO EJERCICIO

premisa

Lucía, profesionalista de 30 años llora en su recamara. Se encuentra deprimida porque hace tres horas, “por querer comprobar qué tan importante era en la oficina”, le dijo a su jefe que el día de hoy renunciaría porque le estaban proponiendo otra oferta de trabajo más interesante. Para su sorpresa, su jefe le tomó la palabra de inmediato y le pidió que pasará a Recursos Humanos donde le entregaron un cheque para finiquitar su trabajo.

La tarea es:

1. Ampliar el relato
2. Extraer del relato los diferentes comportamientos/conductas del personaje y clasifícalos en una tabla como la anterior.



Fin de Ponencia

Nos vemos en la próxima sesión

CON LA TAREA HECHA

MUCHAS GRACIAS