



PODER JUDICIAL
SAN LUIS POTOSÍ



SENSACIONES, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



MODULO 10

PERSONAL ADSCRITO AL CENTRO ESTATAL
mediacion@stjslp.gob.mx

SENSACIONES

EMOCIONES

* Vacío en el estomago	→	* Miedo
* Manos frías	→	* Incertidumbre
* Temblor	→	* Miedo, rabia
* Calor, rubor	→	* Rabia, vergüenza
* Palpitaciones	→	* Miedo, rabia
* Sudor	→	* Vergüenza, miedo
* Mariposas en el estomago	→	* Miedo
* Respiración cortada	→	* Dolor, rabia, miedo
* Dolor en el pecho	→	* Tristeza



PODER JUDICIAL
SAN LUIS POTOSÍ



CEMC

CENTRO ESTATAL DE
MEDIACIÓN Y CONCILIACIÓN
DEL PODER JUDICIAL DEL ESTADO DE S.L.P.



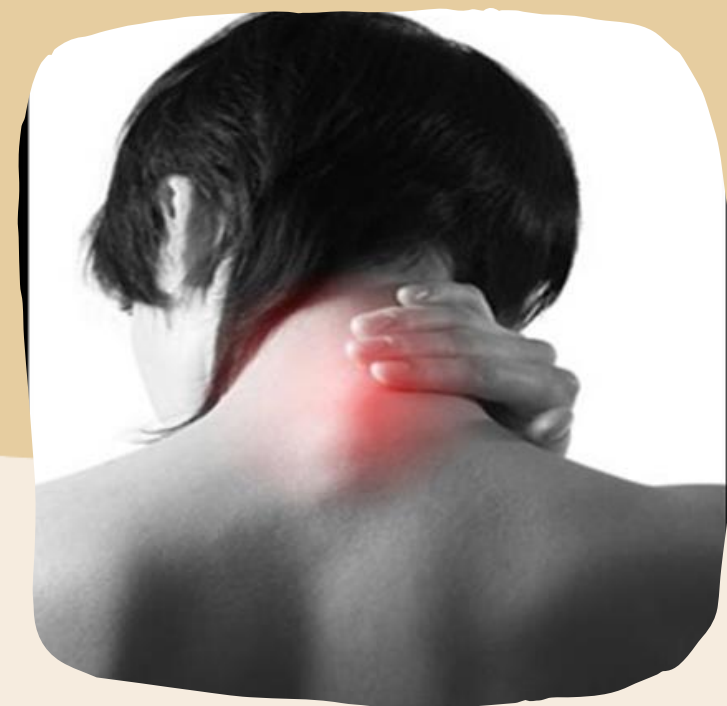
DINÁMICA

PREGUNTAS A RESPONDER

¿Qué sensación tuve al imaginar la situación?

¿En que parte del cuerpo lo sentí?

¿Qué pensé?



LAS SENSACIONES, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS SON AMORALES.

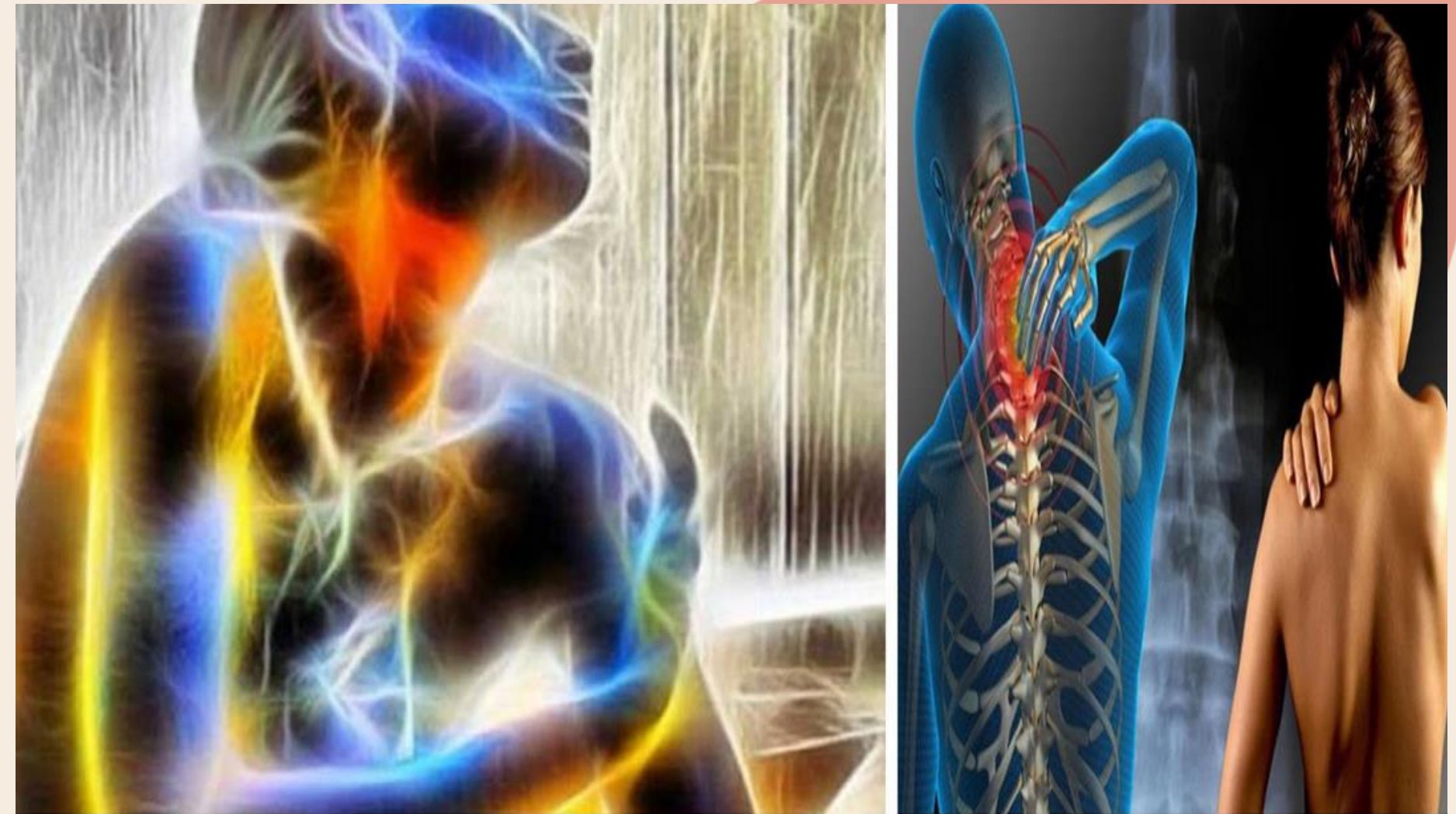
(NO SE DISCUTEN, NO SON BUENAS NI MALAS)

Rabia y dolor son manifestaciones de nuestro cerebro primitivo, siempre están en nuestra vida, dificultan la interacción social de quienes no aprenden a usarlas en forma positiva.



SENSACIONES

Es la reacción que tiene tu cuerpo ante ciertas situaciones y se conecta con la emoción.



EMOCIONES

Son la primera reacción frente a una situación antes de disponerse para la acción. No interviene la parte racional.



Después de tomar conciencia de las sensaciones y emociones se convierte en **SENTIMIENTOS**

PENSAMIENTOS **sí** se pueden cuestionar, son manejados a conciencia, aquí intervienen tus experiencias anteriores, si viviste alguna situación parecida en el pasado.



DESEO va a depender de tus pensamientos, los deseos **sí** son cuestionables, pueden ser positivos o negativos, se pueden manejar.

**DESPUÉS DE VIVIR LA SENSACIÓN EN EL
CUERPO, DE RECONOCER LAS EMOCIONES,
DE FORMULAR MIS PENSAMIENTOS Y
DESEOS...**

**AQUÍ DECIDO QUE VOY A
HACER CON ESE SENTIMIENTO:**

PREGUNTAS A RESPONDER

¿Lo voy a aventar hacia los demás?

¿Lo voy a guardar dentro de mí sin resolver?

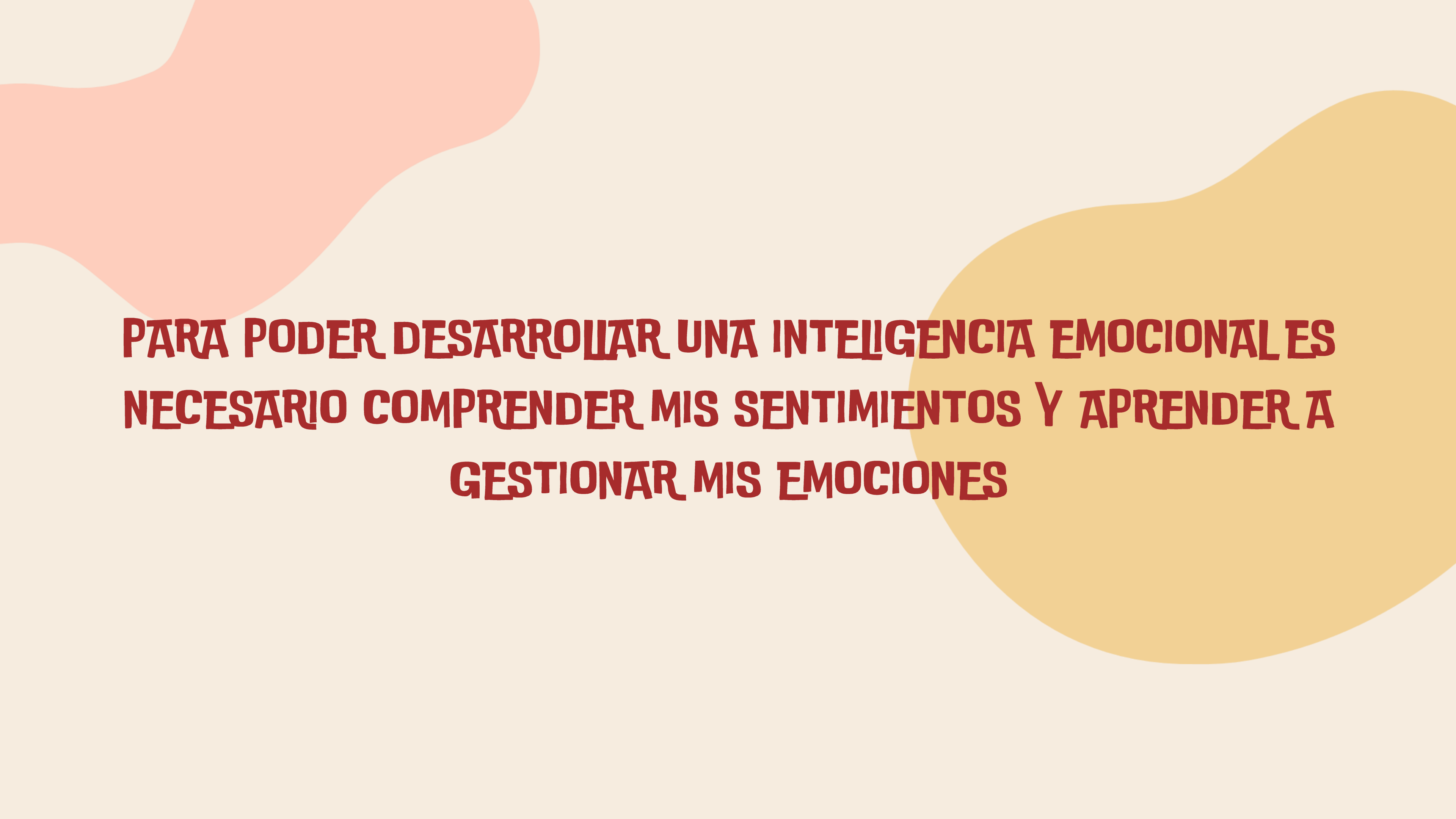
¿Lo voy a socializar?

PREGUNTAS A RESPONDER

**HAY DOS PREGUNTAS
PARA HACERNOS
SIEMPRE**

¿Cómo me siento?
¿Qué quiero hacer
con ese sentimiento?

Tengo derecho a enojarme, sufrir si así lo quiero, pero es importante comprender que no es el otro el que me puso en ese estado, son mis ideas, son mis expectativas, que tengo del otro, no cumplidas.



**PARA PODER DESARROLLAR UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES
NECESARIO COMPRENDER MIS SENTIMIENTOS Y APRENDER A
GESTIONAR MIS EMOCIONES**

EMOCIONES

- **Alegría:** intensa, momentánea, respuesta a estímulo positivo.

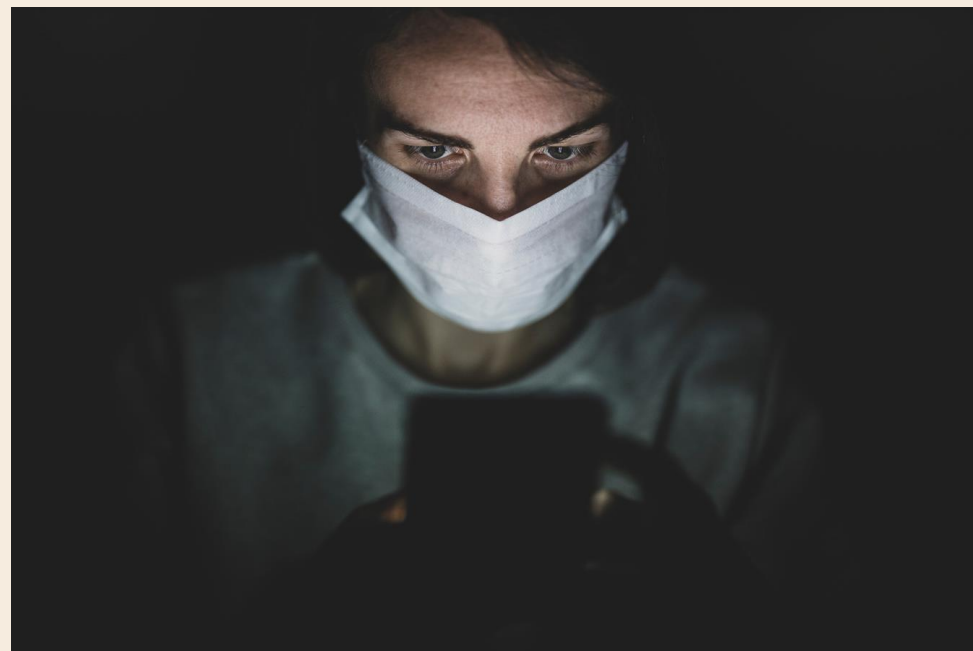


SENTIMIENTOS

- **Felicidad:** Es un sentimiento más duradero, profundo, no depende de un evento específico, es una percepción de bienestar.

EMOCIONES

- **Miedo:** Surge como respuesta a una amenaza (real o imaginaria).



SENTIMIENTOS

- **Ansiedad:** Respuesta anticipada a una amenaza futura (real o imaginaria).



EMOCIONES

- **Ira:** Reacción momentánea, surge ante una situación percibida como amenaza, injusta o una frustración.



SENTIMIENTOS

- **Rencor/odio:** Continuidad y almacenamiento de la ira por sentirnos tratados injustamente.
- **Odio:** Profunda aversión y antipatía.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia Intrapersonal

- Autoconocimiento: Poner atención al cuerpo, “salir del automático”.
- Autoregulación: Marcadores somáticos, como distinguimos las sensaciones.

Inteligencia Interpersonal

SECUESTRO AMIGDALEANO

- Nos invade la emoción tan fuerte que se bloquea la razón
- **Reconocer la emoción, puede evitar el secuestro amigdaleano.**



PODER JUDICIAL
SAN LUIS POTOSÍ



CEMC

CENTRO ESTATAL DE
MEDIACIÓN Y CONCILIACIÓN
DEL PODER JUDICIAL DEL ESTADO DE S.L.P.

DINÁMICA

RECESSO

