

CONTROL DE ESTRÉS



M^a Ángeles CONEJO

¿Que es lo que determinan las emociones?

RAE:” Alteración del animo intensa y pasajera, agradable o penosa, ,que va acompañada de cierta conmoción somática”

¿De que dependen las emociones?

- De las valoraciones
- De la disponibilidad de los recursos
- Del número de experiencias

En resumen

Las emociones dependen:

- De la situación en si:
 - a. Que sea novedosa
 - b. Que sea amenazante
- Las valoraciones que hacemos
- Los recursos disponibles
- De las experiencias

ACONTECIMIENTO
-NOVEDAD
-AMENAZA

EMOCION

- ✓ PROCESO DE VALORACION DEL ACONTECIMIENTO
- ✓ RECURSOS DE LOS QUE DISPONEMOS
- ✓ N° DE EXPERIENCIAS PREVIAS

¿CUANDO CONTROLAR LAS EMOCIONES?

CUANDO EL COSTE EMOCIONAL QUE ESTAMOS TENIENDO NO COMPENSA

¿COMO CONTROLAR LAS EMOCIONES?

- PENSAR.
- ACTUAR.
- SENTIR.