

Explora

El potencial de tus emociones
Por el Rev. Janssen Gutiérrez

¿Qué es una Emoción?

Una aproximación al concepto de emoción

Se entiende por emoción una experiencia afectiva multidimensional que genera y que estimula una respuesta espontánea con al menos tres sistemas de respuesta:

cognitivo/subjetivo;

conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo.

Este planteamiento coincide con el modelo tridimensional de la ansiedad propuesto por Peter Lang (1968).





Emociones

Experiencia Multidimensional

En una emoción se pueden identificar al menos tres sistemas de respuestas.

COGNITIVO / SUBJETIVO 01

Se trata de cómo percibimos la emoción y el impacto que tiene en nosotros.

CONDUCTUAL / EXPRESIVO 02

Cuando experimentamos una emoción, esta se traduce en acciones de mayor o menor intensidad.

FISIOLOGICO / ADAPTATIVO 03

Prepara al organismo para ejecutar una conducta exigida por las condiciones ambientales.



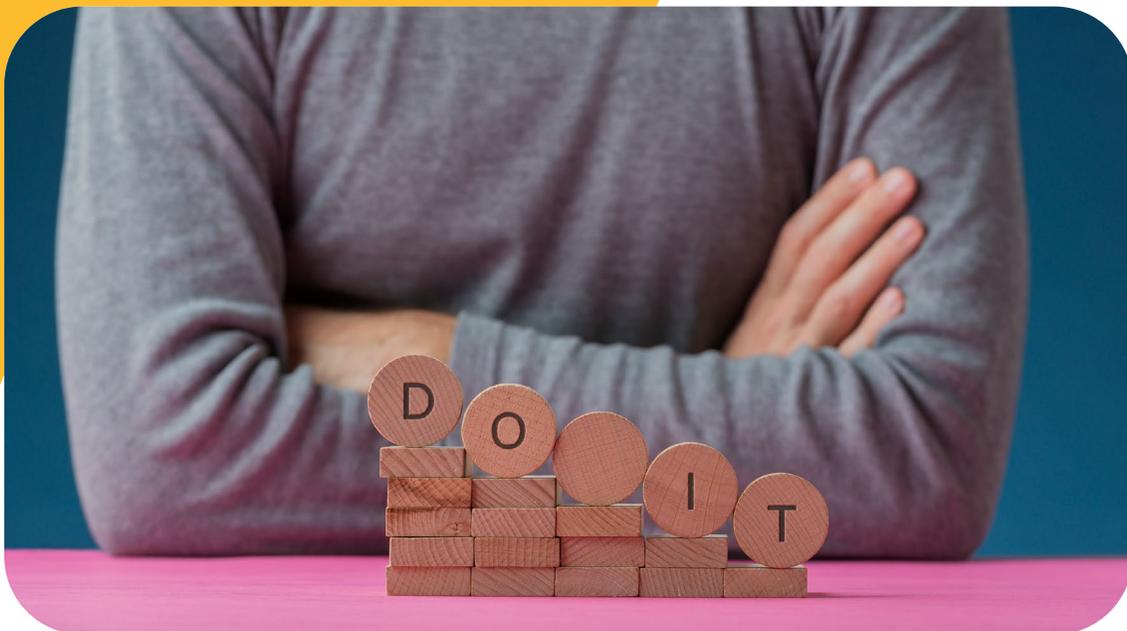
Emociones

Funciones de las Emociones

Las emociones cumplen funciones en el organismo y deben ser interpretadas a partir de la complejidad de sus funciones.

Función Adaptativa

Movilizar la energía necesaria para dirigir la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.



About Us

Funciones de las Emociones

Las emociones nos ayudan a ajustarnos a las exigencias sociales y alcanzar motivaciones para logros personales.

Funciones

Sociales

Nos permite la comunicación de estados afectivos, o promueve la conducta prosocial.

Motivacionales

Facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada dándole dirección e intensidad.



Emociones

Explorando las emociones en la Biblia.

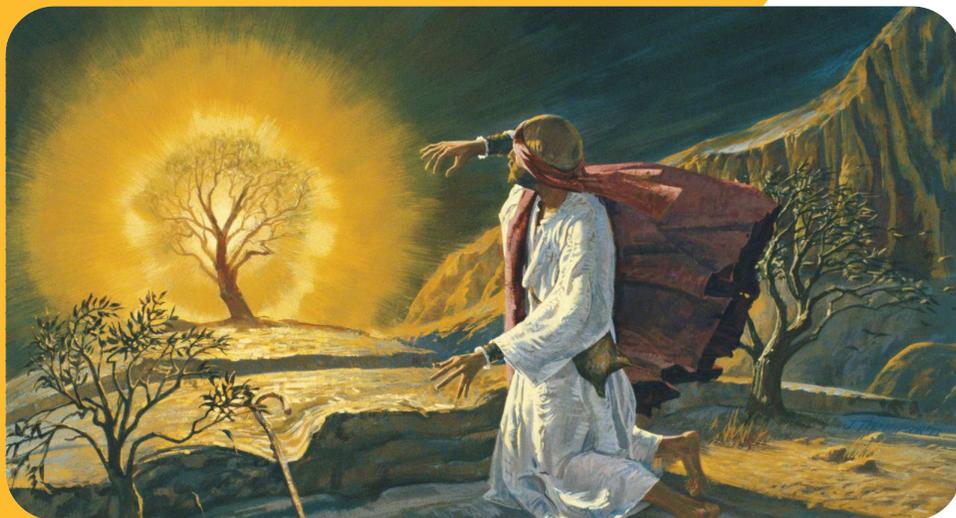
La biblia esta llena de anécdotas legendarias de hombres y mujeres de fe que no pueden ocultar sus emociones.



Ira - Defensa

Tu vienes contra mi con espada, Lanza y jabalina, pero yo voy contra ti en nombre del Señor Todopoderoso.

1 Samuel 17:45



Emociones

“La fuerza de las emociones puede ayudarnos a avanzar pero también a retroceder.”

Miedo - Protección

Yo soy el Dios de tus antepasados. Soy el Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob. Moisés se cubrió la cara, pues tuvo miedo de mirar a Dios. (Éxodo 3:6)

Ira - Justicia

¡Te juro por Dios que quien ha hecho tal cosa merece la Muerte! ¡Y debe pagar cuatro veces el valor de la ovejita, porque actuó sin mostrar ninguna compasión! (2 Samuel 12:5)

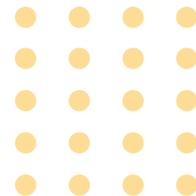




Emociones

Emociones positivas y negativas

Conocer las emociones positivas y negativas te ayudará a reconocer y comprender mejor cada una de ellas, pero sobre todo, te dará autocontrol.



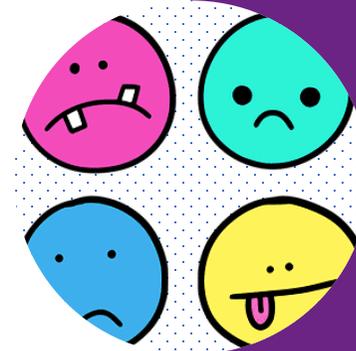
E. POSITIVAS



Las emociones positivas son respuestas agradables, placenteras y deseables. Estas reflejan y repercuten en el bienestar general de las personas, además de contribuir en el enriquecimiento de los vínculos afectivos, el desempeño laboral y el rendimiento académico.



E. NEGATIVAS



Las emociones negativas tienden a hacerte sentir mal o peor contigo mismo, sin olvidar que reducen tu autoestima y la confianza propia.

No debemos olvidar que todas las emociones tienen una función en nuestros cuerpos potenciando nuestras vidas. En este estudio buscaremos los mejores caminos para redirigir esa energía hacia una transformación positiva.

Emociones

Próxima Clase

Todos los lunes a las 7pm vía zoom
(El curso requiere un mínimo de 8 personas)



web

www.iglesiasanmateo.org



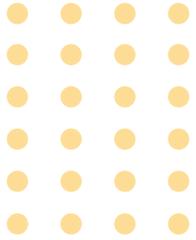
Facilitador

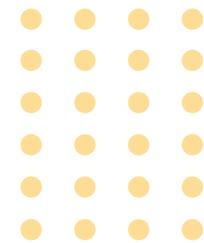
Rev. Janssen Gutiérrez



YouTube

@jansseng77





Thank You

Nos vemos en la próxima clase...

