

**Licenciatura en Enfermería.**

**MATERIA:**

**DESARROLLO HUMANO.**

**TEMA:**

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.**

**ALUMNA:**

**KENIA GUADALUPE MONTEJO MENDEZ.**

**DOCENTE:**

**LIC. ALBERTO DE JESÚS LÓPEZ.**

**VILLA HERMOSA, TABASCO. FECHA: 23 DE MAYO DEL 2020**

# Manejo de sentimientos y emociones.

**Emociones:** Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores.

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Ira
- Sorpresa
- Asco
- Rabia

- **Función adaptativa:** Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
- **Función social:** Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.
- **Función motivacional:** puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.

## Diferencias.

Las emociones son reacciones orgánicas.

Las emociones surgen al tratar de interpretar los estímulos externos.

Las emociones tienen una duración breve.

Las emociones se generan ante la ausencia de sentimientos.

los sentimientos son reacciones mentales.

Los sentimientos surgen al tratar de interpretar las emociones.

los sentimientos tienen una duración más prolongada.

los sentimientos requieren de una emoción para poder procesar la información.

**Sentimientos:** es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

- Amor
- Felicidad
- Tristeza
- Odio
- Pérdida
- Ansiedad
- angustia
- Envidia
- inseguridad

- **Percibir:** Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- **Comprender:** Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- **Regular.** Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

**Sistema límbico:** autónomo inconsciente, analiza los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada

**El Neocórtex:** parte inteligente y voluntaria del cerebro. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo.