

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

**MTRO. BAYRON IRAM VIDALS**

**PRESENTA EL ALUMNO(A):**

**Vazquez Orantes Sherly Yoana**

**GRUPO, SEMESTRE Y MODALIDAD:**

**6to cuatrimestre “A” Lic. En Enfermería**

**Frontera Comalapa, Chiapas**

**20 de Junio, 2020.**

## Manejo de sentimiento y emociones

En este tema se hablara sobre cómo puede involucrarse ciertos tipos de sentimientos y emociones a cualquier persona y cuáles son los diferentes tipos de sentimientos y emociones que existen.

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitations, llorar) y de forma conductual (ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien), las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. Denzin (2009 [1984]: 66) define la emoción como una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional.

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Tal como ya se ha explicado, una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo. El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción. De manera sintética podríamos afirmar que la emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo. Y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada. La relación emoción/cuerpo y sentimiento/mente es una distinción bastante aceptada entre los especialistas.

Yo creo que estos temas tanto emoción como sentimiento esta en nuestra vida cotidiana, ya que todos podemos llegar a tener cualquier tipo de esas emociones ya que estas se manifiestan de forma física y creo que todas las personas en cualquier momento pueden llegar a manifestarlas, ya sea de felicidad, de tristeza entre otros tipos de emociones, y el sentimiento ya sería de algo más razonable.