



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno : Lourdes Alvarez Hernández*

*Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: : Cynthia Alvarez Poumion*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6*

# Manejo de sentimientos y emociones

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION

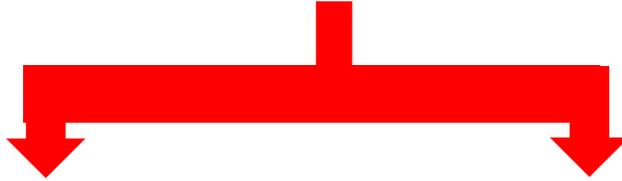
Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y Varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo, así las más Conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones De urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.

Las emociones y los sentimientos nos hacen únicos, humanos. Los dos conceptos incluyen cambios corporales, como cuando estás nervioso y te sudan las manos o te duele la tripa. Nos hacen cambiar las percepciones de nuestro entorno o incluso de nosotros mismos

Primero de todo, debemos entender los dos conceptos por separado para encontrar similitudes y diferencias. Una emoción no es nada más que cambios y respuestas neuroquímicas y hormonales que se generan para reaccionar de un cierto modo ante un estímulo externo. Las emociones son clave para nuestra supervivencia y se han desarrollado a través de la evolución del ser humano.

El sistema límbico es el encargado de regular estas respuestas y es por ello que las emociones se generan aquí. Está relacionado directamente con el aprendizaje, la memoria y las respuestas emocionales. Por esta razón, las emociones son instintivas e involuntarias, no podemos controlar la forma en que sentimos. Son tan involuntarias, que muchas veces no somos conscientes qué ha sido aquello que han motivado esta respuesta emocional.

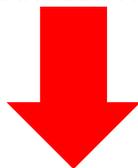


Como hemos dicho, las emociones son innatas en el ser humano, algunas no se aprenden, sino que ya vienen codificadas una vez nacemos. Existen cinco emociones básicas que a medida que aprendemos y experimentamos pueden generar otras emociones secundarias. Ellas son la ira, el miedo, la felicidad, el amor y la tristeza.

La diferencia entre emoción y sentimiento no es más que la evaluación que hacemos sobre la emoción que estamos sintiendo. Es la etiqueta que ponemos de forma consciente a una emoción. Ejemplos de ello son la humillación o la indignación, ya que son debido a un aprendizaje que tenemos del mundo, no es innato.



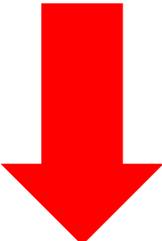
#### SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



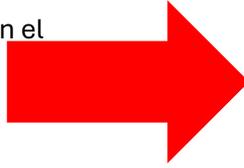
Temor al fracaso. No se intenta o se arriesga en algo por miedo a que nos salga mal

Temor al qué dirán o qué pensarán tanto si triunfamos como si fracasamos (temor al rechazo)

Temor al éxito. Éste es también temor al rechazo. Algunas personas temen alcanzar el éxito porque creen que pueden ser rechazadas por sus seres cercanos si son muy exitosas. Puede darse, por ejemplo, el pensar que si se tiene mucho éxito, éste consumirá gran espacio y tiempo a lo personal y afectará a su vida familiar.



sentimientos que promueven el  
desarrollo humano



Las emociones y los pensamientos positivos son herramientas poderosas. Busca maneras de hacerte un tiempo para ellos en tu vida cotidiana. Intenta buscar un momento en tu día para la alegría, la diversión, la amistad, la relajación, la amabilidad y la gratitud.