



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno : Fernanda Cruz Pérez

Nombre del tema: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumion

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y 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.

Manejar las reacciones emocionales significa escoger cómo y cuándo expresar las emociones que sentimos. Las personas que hacen un buen trabajo en el manejo de sus emociones saben que es saludable expresar sus sentimientos, pero importa saber cómo y cuándo expresarlos.

Las emociones son las reacciones neurofisiológicas desencadenadas por un estímulo interno o externo. El sentimiento es la autopercepción de una determinada emoción, es la expresión subjetiva de las emociones.



Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones. A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento. Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son:

la alegría,
el afecto,
la admiración,
la felicidad,
el amor,
la gratitud,
la satisfacción,
el agradecimiento,
el optimismo,
la paz,
la armonía, entre otros.

rencor,
tristeza,
odio,
envidia,
venganza,
dolor,
celos.



Las emociones son muy importantes en nuestra vida, porque reflejan nuestro mundo interno, y lo que interpretamos de lo que sucede a nuestro alrededor. Asimismo, nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.



También nos permiten conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos, así como entender muchas de nuestras conductas, ya que las emociones dirigen una gran parte de cómo nos comportamos.

Por otro lado, las emociones nos ayudan a tomar decisiones, nos permiten darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes, y nos pueden ayudar a cambiarlos cuando es necesario.