EUDS Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno : Fernanda Cruz Pérez

Nombre del tema: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumion

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

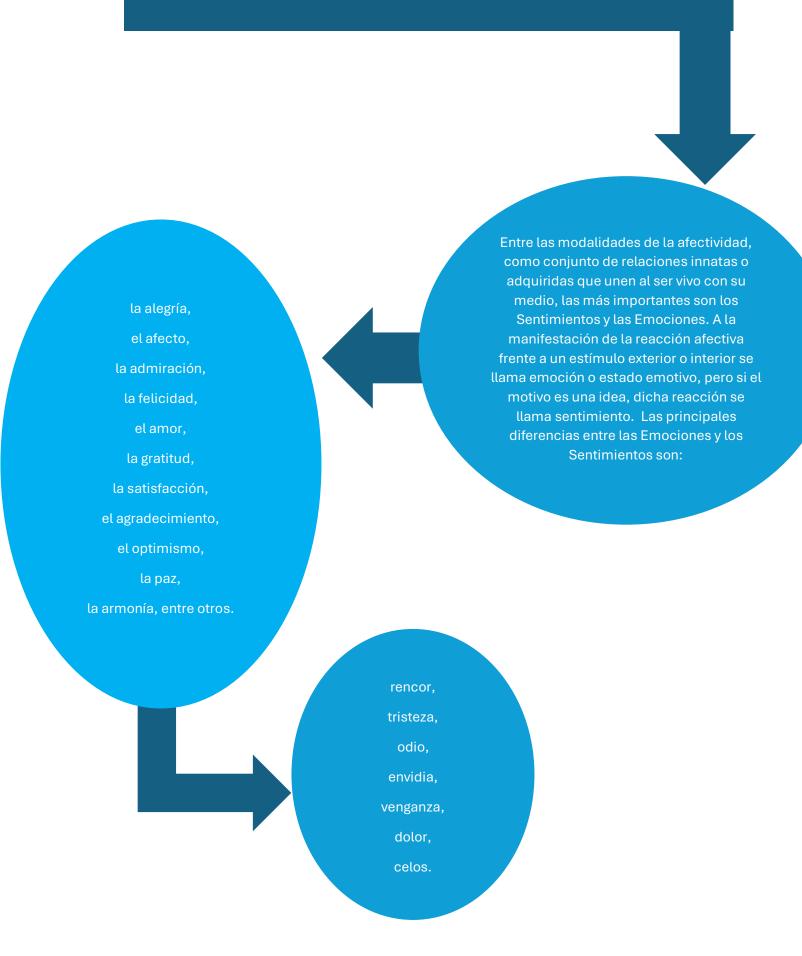
Cuatrimestre: 6

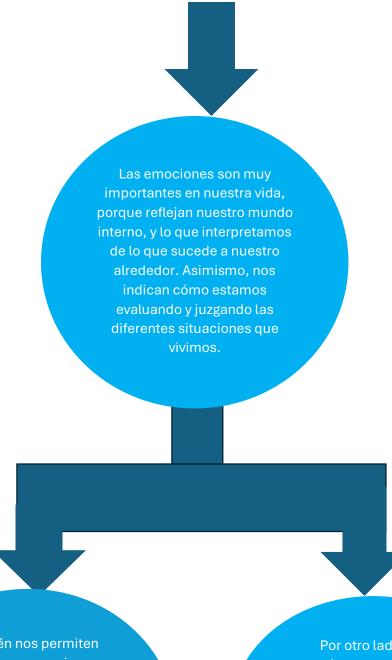
MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

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 rememorado 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





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.