



**Mi Universidad**

## **Mapa Conceptual**

***Nombre del Alumno:*** Ingrid Guadalupe Villar Capetillo

***Nombre del tema:*** MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

***Parcial:*** 2

***Nombre de la Materia:*** Desarrollo Humano

***Nombre del profesor:*** Cinthia Ramírez

***Nombre de la Licenciatura:*** Enfermería

***Cuatrimestre:*** 6

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:

- actividad cardíaca y vascular.
- la respiración.
- el trefismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

## SENTIMIENTOS BASICOS

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones.

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.



## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Si bien desde el psicoanálisis hasta las terapias breves son un camino aceptable para encontrar el equilibrio emocional que permita tener una estima elevada y la libertad de elección de cómo ser y hasta donde llegar, también existen ejercicios diarios de reflexión que posibilitan desarrollar el amor propio, la aceptación y la plenitud.

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás



## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal.

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.

