



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno : Angel Gabriel Pérez Soto

Nombre del tema: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

Parcial: I

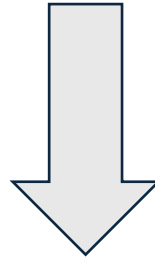
Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumion

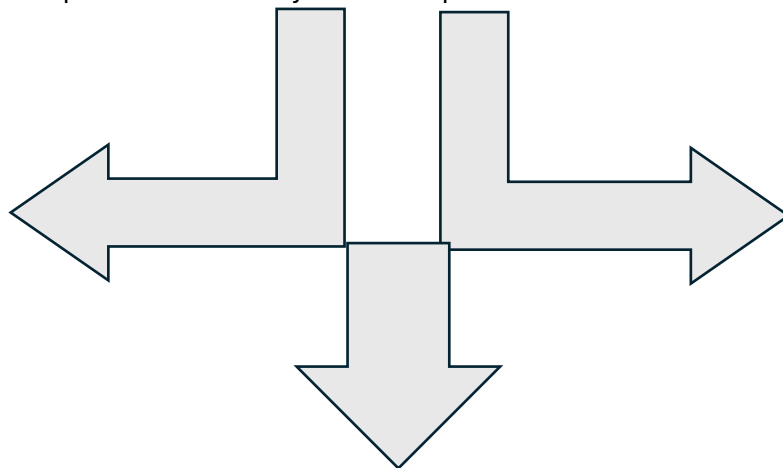
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.



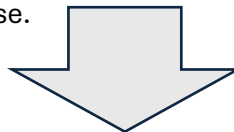
Manejar las reacciones emocionales significa escoger cómo y cuándo expresar las emociones que sentimos. Las personas que hacen un buen trabajo en el manejo de sus emociones saben que es saludable expresar sus sentimientos, pero importa saber cómo y cuándo expresarlos.



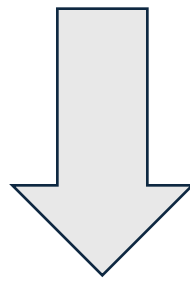
Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o

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.

Sentimientos son estados afectivos del ánimo que son provocados por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Asimismo, un sentimiento también se refiere al hecho de sentir y sentirse.



Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, los sentimientos se originan mediante la valoración racional de las emociones y de aquello que las ocasiona.



Los sentimientos derivan de la reflexión consciente de una emoción, de allí que se relacionen con las posturas que el individuo tome con respecto a un hecho. En este sentido, los sentimientos se pueden clasificar como positivos o negativos según las acciones que promuevan y fomenten.



Los sentimientos positivos son aquellos que generan bienestar y se pueden asociar con diversos valores morales, familiares, éticos o sociales. Algunos sentimientos positivos 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.

Las principales barreras para el desarrollo personal suelen ser las creencias limitantes, el miedo al fracaso, la falta de autoconfianza, la procrastinación y la falta de claridad en los objetivos.

Estos obstáculos pueden limitar nuestro crecimiento al mantenernos atrapados en nuestra zona de confort y evitar que tomemos medidas significativas hacia nuestros objetivos.

Sin embargo, al reconocer y enfrentar estas barreras, podemos comenzar a superarlas y avanzar hacia un mayor desarrollo personal.

Es importante cultivar una mentalidad de crecimiento, establecer metas claras, trabajar en la confianza en uno mismo y tomar medidas consistentes para superar estos obstáculos y alcanzar nuestro máximo potencial.



Por su parte, los sentimientos negativos son aquellos que generan malestar y, más allá del estado de ánimo de una persona, también afectan su salud. Algunos ejemplos son:



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.