



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno : José Raúl Jiménez Pinto*

*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.

The diagram consists of four yellow shapes: a large circle at the top left, a rectangle at the top right, a rectangle at the bottom left, and a large circle at the bottom right. Arrows connect them: a large orange arrow points from the top-left circle to the top-right rectangle; a smaller orange arrow points from the top-left circle to the bottom-left rectangle; a red arrow points from the top-left circle to the bottom-right circle; and a red arrow points from the bottom-left rectangle to the bottom-right circle.

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.

Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.

