



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno : Nancy del Carmen Pérez García*

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

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Cynthia Alvarez 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.



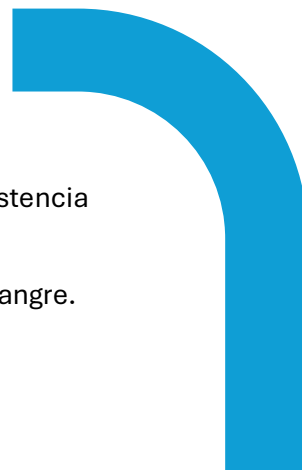
Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.

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).



Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se pueden estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:

- La tensión arterial.
- El ritmo respiratorio.
- El diámetro pupilar.
- El reflejo psico galvánico o resistencia eléctrica de la piel.
- El contenido de glucosa en la sangre.



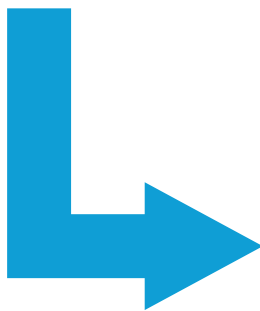


Teorías Psicológicas: Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

- Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.
- Para James primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.
- Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.
- Para Freud son descargas instintivas del ello (id).

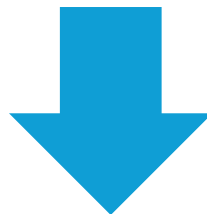


Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).



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:

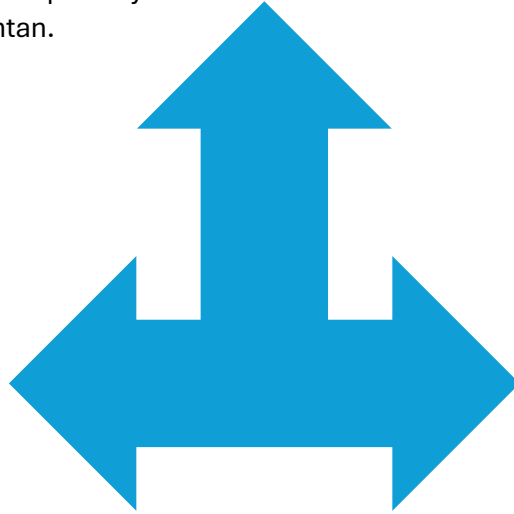


Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.

- Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.



La propuesta se inicia dando a escoger entre cinco sentimientos básicos: miedo, amor, tristeza, alegría y rabia, y se propone un sencillo diálogo sobre distintas cuestiones que algunos personajes explican y relacionan con las emociones que experimentan.



Las emociones y los pensamientos positivos son herramientas poderosas. Busca maneras de hacerte un tiempo para ellos en tu vida cotidiana. Intenta buscar un momento en tu día para la alegría, la diversión, la amistad, la relajación, la amabilidad y la gratitud.

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.