



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno : Alejandra Cruz Pérez

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.

ñ

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos

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.

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Consiste en captar nuestro ser y personalidad. Saber de qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento. Valorar los gustos y disgustos. Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Identificar la persona que quiero ser, la que he sido y soy, y lo que me hace parecerme y diferenciarme de otras personas

Saber balancear la diversidad de elementos que me componen para construir con ellos un ser y una vida grata y saludable. En definitiva, saber qué quiero en la vida e identificar los recursos personales con que cuento para lograrlo.

La inteligencia emocional es aquella inteligencia que nos permite identificar, entender y gestionar nuestras emociones y las de los demás. No es tarea fácil, son realidades abstractas, intangibles, que sólo podemos sentir sin verlas. Podemos explicar lo que sentimos con metáforas, comparaciones de realidades físicas (ejemplo: Me siento como si me hubiera atropellado un camión) que nos recuerdan a como nos sentimos, pero no podemos definir las con total exactitud.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que aparecen en el ser humano ante ciertos estímulos internos o externos y que facilitan la adaptación. Tienen, por tanto, una función adaptativa que favorece la supervivencia de la especie ante un entorno cambiante como en el que nos encontramos.

La alegría nos ayuda a identificar las cosas que nos gustan y nos agradan. Nos lleva a querer reproducir esas situaciones.

La tristeza nos informa de lo que nos producen dolor y malestar, las pérdidas que sufrimos a lo largo de nuestra vida.

La ira se pone en marcha cuando algo va en contra de nuestras creencias, valores, opiniones o convicciones. También alude a los objetivos que no se cumplen y defensa ante los ataques.

El asco delimita las cosas que no nos gustan y nos desagradan para poder apartarlas de nuestra vida.

El miedo es el sistema de alarma del ser humano ante un peligro que excede nuestros recursos para hacerle frente. Nos aparta del peligro y nos lleva a actuar con precaución.


La sorpresa nos hace conscientes de lo que no esperábamos. Nos ayuda a orientarnos y saber qué hacer ante situaciones nuevas.

La vergüenza es la sensación de conocimiento consciente de deshonra, desgracia o condenación. Nos previene de volver a repetirlo en el futuro por lo que mantendremos una actitud más comedida.


El orgullo representa una sobrevaloración del yo respecto a los otros, para sobreponerse a un obstáculo, a una situación o para alcanzar una elevada desvalorización del contexto.

La envidia es el dolor o desdicha por no poseer lo que tiene otra persona, sea algo tangible o intangible. Nos indica que queremos conseguir algo que no tenemos y otros sí.

Los celos son una respuesta emocional que aparece cuando alguien percibe una amenaza hacia algo que considera como propio.



Avanzar en la vida, crecer o progresar es un proceso humano natural. El ser humano está programado para superarse, no para estancarse, aunque muchas personas no lo logren o crean que no pueden.



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.