



## Mapa Conceptual

**Nombre del Alumno : Ángel Antonio Guzmán  
Cornelio**

**Nombre del tema : Manejo De Sentimientos Y  
Emociones**

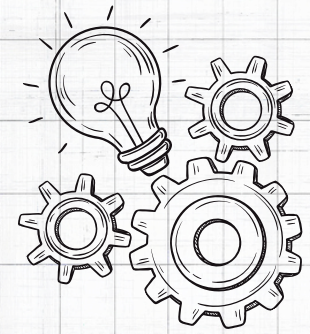
**Parcial : 1 er Parcial**

**Nombre de la Materia : Desarrollo Humano**

**Nombre del profesor : Liliana Gómez Velasco**

**Nombre de la Licenciatura : Enfermería**

**Cuatrimestre : Sexto Cuatrimestre**



# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## DIFERENCIA ENTRE SENTIMIENTO Y EMCIÓN

### EMCIÓN

- Reacción a un estímulo
- Inconsciente e inmediata
- Corta
- Antes que la razón
- Universales
- Más intensas
- Llevan a actuar

### SENTIMIENTO

- Estado de ánimo estable
- Consciente y progresivo
- Largo
- Tras interpretar y pensar
- Individuales
- Menos intensos pero más profundos
- Llevan decidir y vivir de una manera

manejo emocional es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, ya sean positivas o negativas.

## PARA QUE NOS AYUDAN EN LA HUMANIDAD

### EMCIÓN

Sirven como expresión y regulan nuestras relaciones con los demás. Es decir, cumplen una función comunicativa para obtener información propia y de nuestro entorno

### EMCIÓN

nos informan, nos movilizan a la acción y nos permiten actuar de una manera más precisa. Es importante aprender a escucharlas, a tomarlas en cuenta en nuestra toma de decisiones y estilos de afrontamiento

## 4 HABILIDADES DE COMO LLEVAR UN ADECUADO CONTROL EMOCIONAL

### PERCEPCIÓN, EVALUACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.

### ASIMILACIÓN O FACILITACIÓN EMOCIONAL.

Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones

### COMPRESIÓN Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES.

Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos, así como reconocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones

### REGULACIÓN EMOCIONAL.

Supone la regulación consciente de las emociones, incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos.