



## Mapa conceptual

Nombre del alumno: Anayeli Pérez Ordoñez

Nombre del tema: Manejo de emociones y sentimientos

Parcial I

Nombre de la materia: Desarrollo humano

Nombre del Profesor: Liliana Gómez Velazco

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre VI

Pichucalco, Chiapas; a 27 de mayo de 2024

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## EMOCIONES

## SENTIMIENTOS

Los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos. Las emociones tienen una intensidad mayor.

EMOCIONES BÁSICAS

son

Respuestas o reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos.

- Miedo
- Tristeza
- Ira
- Alegría
- Asco

son

Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.

Experiencias subjetivas y conscientes de las emociones.

### OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

### PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Creencias limitantes, el miedo al fracaso, la falta de autoconfianza, la procrastinación y la falta de claridad en los objetivos.

La inteligencia emocional es aquella inteligencia que nos permite identificar, entender y gestionar nuestras emociones y las de los demás.

Las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender.

**Admiración:** cuando contemplamos a algo o alguien de forma positiva.  
**Optimismo:** Percibimos la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.  
**Gratitud:** Sentimos agradecimiento por alguien.  
**Satisfacción:** Una sensación de bienestar por algo que ha ocurrido.

