



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TABASCO

LIC. ENFERMERIA

DOCENTE: LIC. ALBERTO DE JESÚS LÓPEZ MUÑOZ

6TO CUATRIMESTRE GRUPO: Q

ALUMNO: CARLOS EDUARDO MAGAÑA OSORIO

DESARROLLO HUMANO

CUADRO SINÓPTICO:

UNIDAD II MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2.1 DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTOS

2.2 SENTIMIENTOS BÁSICOS

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

VILLAHERMOSA TABASCO, 20 DE MAYO DEL 2020

**Manejo de sentimientos y emociones**

**Emociones**

Son respuestas de nuestro organismo ante estímulos exteriores.

\*Forma Física: Sudar, Enrojecerse, Tener Palpaciones Y Llorar.

\*Forma Conductual: Correr, Llorar, Abrazar

**Sentimiento**

Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. El sentimiento interviene en las reacciones fisiológicas un componente cognitivo y subjetivo

**Cerebro Reptil (Tronco Cerebral Y Cerebelo)**

-Sostiene las funciones básicas de la vida incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardíaco y las respiración y funciones vitales .

-Regula los niveles de sueño y vigila

**Sistema Límbico**

-Definida como el cerebro emocional

-Funciona de manera autónoma controlando por la corteza cerebral.

-Evalúa si son perjudiciales o beneficiosa

-Ordena al cuerpo para que responda de manera adecuada a defenderse en los estímulos que sean peligrosos o que sean favorables

**Circuito Básico**

-Es un mecanismo de respuesta automático en inconsciente

-Tiene la ventaja que el tiempo de respuesta sea rápida y fundamental en las situaciones que no pueden esperar una evaluación racional

**Diferencia De Emoción Y Sentimiento**

Emoción: Es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado mediante un proceso biológico complejo

Sentimiento: Es una respuesta del cuerpo elaborado mentalmente

## Manejo De Sentimientos Y Emociones

### Función Adaptiva

Función importante de la emoción para preparar al organismo de ejecutar la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandoo la energía necesaria así como dirigir la conducta

### Función Social

- Las Emociones cumplen una función importante es la comunicación social.
- Facilitar las interacciones social
- Controlar la conducta
- Permite la comunicación de los estados afectivos
- Promover la conducta pro social

### Emociones Primarias

- Sorpresa: Eleva nuestra cejas expresando sorpresa y nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz.
- Asco: Gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales percibiendo una sustancia desagradable facilitando la necesidad de expulsar.
- Rabia irá: Reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o haciendo que la persona esté preparada para golpear de manera contundente
- Tristeza: Provoca una disminución de energía e ilusión para actividades cotidianas, paralizado nuestro metabolismo y nos limita y aísla
- Alegría: Se practica todas las reacciones psicológicas de importación asociando se con el placer , diversión, armonía sensual, en niveles más alto con la euforia y éxtasis

## Manejo De Las Emociones Y Sentimiento

### Sentimientos Que Obstaculizan El Desarrollo Humano

- Inseguridad: Terrible sensación vulnerable, fragilidad, inferioridad que interpone en la correcta decisión
- Necesidad de reconocimiento: El ego constante necesidad ser reconocido vapor sus acciones y actividades
- Incapacidad de cambiar: El cambio es inherente ala vida, necesario e imposible de detener así como las aguas de un río nunca son los mismas, las personas tampoco pueden serlo
- Ansiedad: Es Probablemente una de las emociones más rechazadas a pesar de sus clara atribuciones ala supervivencia humana
- Angustia: Se comprime múltiples dimensiones negativas el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad , la incertidumbre, la baja resistencia de las más poderosas y limitantes
- Las Irá: Es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que seprecencia se relaciona con la agresividad y daño

### Sentimientos Que Promueven El Desarrollo Humano

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Esperanza
- Interés
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor