

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UNIVERSIDAD UDS

Licenciatura en Enfermería

Trabajo

Cuadro sinóptico: manejo de
emociones y sentimientos

Presenta:

Alejandra López Aquino

Catedrático:

Alberto de Jesús López Muñoz

Fecha: 22 de Mayo 2020

EMOCIONES

¿Qué son?

- Son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores.

Funciones

- Adaptativa
 - Prepara al organismo para la acción
 - Facilita la conducta apropiada a cada situación
- Motivacional
 - Puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirse a cierta meta
- Social
 - Permite predecir el comportamiento que se va a desarrollar

Mecanismos

- Regiones subcorticales cerebrales
 - Tronco encefálico
 - Corteza cerebral
- Pueden funcionar sin deliberación

Respuestas emocionales

- Circuito básico
 - No intervienen pensamientos
 - Respuesta automática e inconsciente
 - Tiempo de respuesta rápida
- Circuito inteligente
 - Intervienen pensamientos
 - Da ordenes al circuito básico
 - Trabaja con la memoria

Emociones primarias

- Miedo
- Sorpresa
- Asco
- Rabia/ira
- Tristeza
- Alegría

SENTIMIETOS

¿Qué son?

- Son respuestas del cuerpo elaboradas mentalmente, a partir de la relación con la emoción.

Sentimientos que
obstaculizan el
desarrollo humano

- Obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, en una especie de sabotaje de proyectos propuestos

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad
- Angustia
- Envidia
- Miedo constante
- ira

Sentimientos que
promueven el
desarrollo humano

- Son aquellas donde predomina el placer o bienestar, tienen duración temporal.

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