

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

## PLANTEL PALENQUE.

---

**Licenciatura en Enfermería.**

**MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO.

**TEMA:**

CUADRO SINÓPTICO QUE COMPRENDA LA UNIDAD II  
"MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES"

**ALUMNA:**

LESLEY ELIZABETH GONZÁLEZ HILERIO.

**DOCENTE:**

L.E ALBERTO DE JESUS LOPEZ.

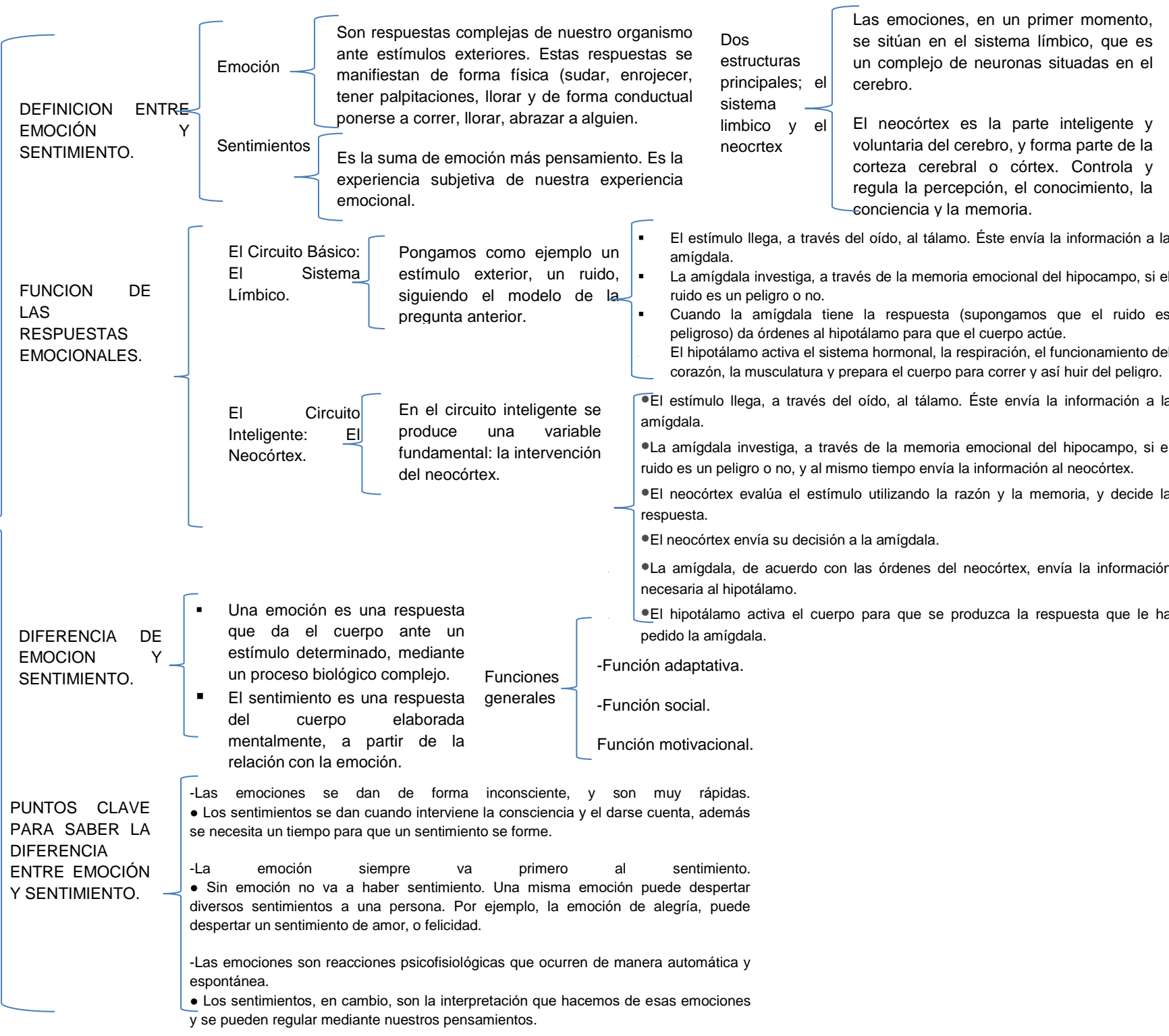
**GRADO:**

6° CUATRIMESTRE

**FECHA DE ENTREGA:**

21 DE MAYO DEL 2020.

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.



PARA QUE SON LAS EMOCIONES Y PARA QUE SIRVEN.

- Función adaptativa: Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
- Función motivacional: puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.
- Función social: Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

- Percibir: Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- Comprender: Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- Regular: Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

SENTIMIENTOS BÁSICOS.

La idea de que existen emociones básicas parte de que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares.

Dos de los autores más conocidos al respecto son Izard<sup>1</sup> y Ekman, que proponen una lista de diez y de seis emociones respectivamente.

- Izard<sup>1</sup>: Interés, alegría, sorpresa, angustia, ira, asco, desprecio, vergüenza, culpa y miedo.
- Ekman: Tristeza, alegría, ira, miedo, asco y rabia.

Por ejemplo, Ekman se dedicó a fotografiar a personas representativas de diferentes países y culturas, y comprobó cómo las expresiones faciales eran comunes ante la misma emoción.

EMOCIONES PRIMARIAS.

Cumplen una función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo, Paul Ekman la expone como las expresiones innatas.

Por consenso se consideran a seis: Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

Inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad, angustia, envidia, miedo constante e ira.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento que permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

Utilidad de las emociones positivas

Fredrickson (2000) apunta que las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.