



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
UNIVERSIDAD UDS**

PLANTEL VILLAHERMOSA

Licenciatura en Enfermería

DESARROLLO HUMANO

Presenta:

FLOR ADRIANA CRUZ RODRIGUEZ

Asesor:

ALBERTO DE JESUS LOPEZ

PALENQUE, CHIAPAS

MAYO DE 2020

Manejo de sentimientos y emociones

¿Qué son las emociones?

las

Son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores, estas se manifiestan de forma física y conductual.

- Sudar.
- Enrojecer.
- Ponerse a correr.
- Abrazar a alguien.

¿Qué son los sentimientos?

los

Es la suma de emoción más pensamiento.

Tendremos en cuenta las siguientes estructuras para poder diferenciar emoción y sentimiento.

- Sistema límbico:

Las emociones se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituidos por varias partes: tálamo, hipotálamo, la amígdala, y el hipocampo.

- Neocórtex :

Es la parte inteligente y voluntaria del cerebro y forma parte de la corteza cerebral o córtex, está formada por 6 capas de la zona más externa del cerebro, controla y regula la percepción, el conocimiento y la memoria tanto a corto como a largo plazo.

Función de las respuestas emocionales.

Circuito básico, sistema límbico, ejemplo: estímulo exterior (ruido).

- El estímulo llega a través del oído, el tálamo, este envía la información en la amígdala.
- La amígdala tiene la respuesta, da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe.
- Cuando la amígdala tiene la respuesta, (si el ruido es peligroso) da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe.
- El hipotálamo actúa, el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura y prepara el cuerpo para correr y así huir del peligro.

Manejo de sentimientos
y emociones

Circuito inteligente

Intervención neocórtex

- El estímulo llega a través del oído, al tálamo este envía la información a la amígdala.
- La amígdala investiga a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es peligroso o no y al mismo tiempo envía la información al neocórtex.
- El neocórtex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria y decide la respuesta.
- El neocórtex envía su decisión a la amígdala.
- La amígdala, de acuerdo con las órdenes del neocórtex envía información al hipotálamo.
- El hipotálamo activa el cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.

Los sentimientos y
emociones tienen 3
funciones:

Función adaptativa:

Prepara al organismo para ejecutar la conducta exigida por las condiciones ambientales, así como dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado.

Función social:

Las emociones también cumplen una función importante en la comunicación social, facilitan la interacción social, permite la comunicación de los estados afectivos, promueven la conducta pro social.

Función motivacional:

La relación entre emoción y motivación es estrecha ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección, intensidad.

Manejo de sentimientos
y emociones

Las emociones pueden tener:

- Función adaptativa: facilita la conducta apropiada a cada situación.
- Función motivacional: puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos a una determinada meta.
- Función social: permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

Emociones que existen según dos autores:

• IZARD

- Interés
- Asco
- Ira
- Alegría
- Desprecio
- Sorpresa
- Culpa
- Vergüenza
- Miedo
- Angustia

• EKMAN

- Tristeza
- Alegría
- Ira
- Miedo
- Asco

Para que sirven los buenos sentimientos:

Los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y prepararse para tiempos más duros.