



UNIVERSIDAD DEL SURESTE SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS,
CHIAPAS.

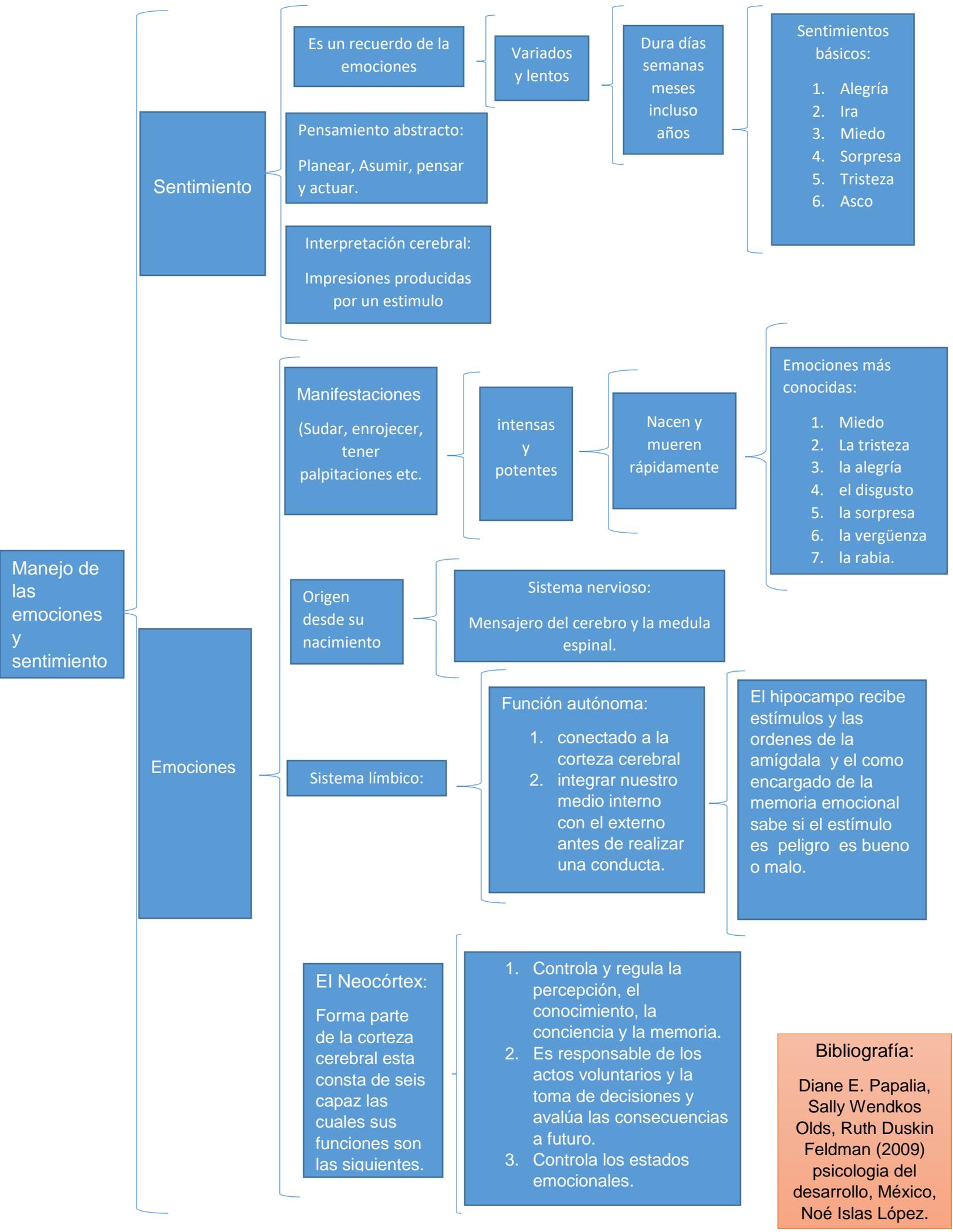
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

TÍTULO: MANEJO DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

AUTOR: JOHANA MICHEL PÉREZ MARTINEZ

LUGAR: CHIAPAS

FECHA: 08 DE JULIO DEL 2020



Sentimiento

Es un recuerdo de la emociones

Pensamiento abstracto: Planear, Asumir, pensar y actuar.

Interpretación cerebral: Impresiones producidas por un estímulo

Variados y lentos

Dura días semanas meses incluso años

Sentimientos básicos:

1. Alegría
2. Ira
3. Miedo
4. Sorpresa
5. Tristeza
6. Asco

Manejo de las emociones y sentimiento

Emociones

Manifestaciones (Sudar, enrojecer, tener palpitaciones etc.)

intensas y potentes

Nacen y mueren rápidamente

Emociones más conocidas:

1. Miedo
2. La tristeza
3. la alegría
4. el disgusto
5. la sorpresa
6. la vergüenza
7. la rabia.

Origen desde su nacimiento

Sistema nervioso: Mensajero del cerebro y la medula espinal.

Sistema límbico:

Función autónoma:

1. conectado a la corteza cerebral
2. integrar nuestro medio interno con el externo antes de realizar una conducta.

El hipocampo recibe estímulos y las ordenes de la amígdala y el como encargado de la memoria emocional sabe si el estímulo es peligro es bueno o malo.

El Neocórtex:

Forma parte de la corteza cerebral esta consta de seis capas las cuales sus funciones son las siguientes.

1. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria.
2. Es responsable de los actos voluntarios y la toma de decisiones y evalúa las consecuencias a futuro.
3. Controla los estados emocionales.

Bibliografía:

Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman (2009) psicología del desarrollo, México, Noé Islas López.