

# **CUADRO SINOPTICO**

**DESARROLLO HUMANO**

**LIC. BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO**

**PRESENTA LA ALUMNA:**

**Geni Azereth García López**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**6to. Cuatrimestre “B” Lic. En Enfermería**

**Frontera Comalapa, Chiapas.**

**29 de mayo del 2020.**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## Diferencia entre emoción y sentimiento.

### Emoción

son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores.

### Ejemplo

(sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar)

### Funciones

- Función adaptativa
- Función social
- Función motivacional

### Sentimientos

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

- Cerebro reptil { El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida
- Sistema Límbico { Las funciones son analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada.
- El Neocórtex { El neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex.

## sentimientos básicos

### Emociones primarias

- Miedo { Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y, en un nivel más grave, con la fobia y el pánico.
- Sorpresa { permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz, facilitando una elección (Sobresalto, asombro, desconcierto)
- ira o rabia { Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (adrenalina) que predisponen nuestro organismo para emprender la acción.
- asco { Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.
- tristeza { La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla.
- alegría { Se anulan prácticamente todas las reacciones fisiológicas de importancia, excepto la sensación de tranquilidad y calma corporal.

## sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Miedo a ser uno mismo
- Incapacidad de cambiar
- Ansiedad
- Angustia
- Envidia
- Miedo constante
- 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, además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

### Utilidad de las emociones positivas:

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas

### Beneficios De Las Emociones Positivas:

En que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales.