UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Crea tu mejor historia
EMPRENDAMOS JUNTOS

DESARROLLO HUMANO

TEMA: CUADRO SINOPTICO MANEJO DE SENTIMIENTOS

LIC:BAYROM VIDALS CAMPOSECO

PRESENTA EL ALUMNO:

HEBER NELZON TOMAS TOMAS

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6TO. Cuatrimestre grupo“B” Enfermería Semiescolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas

29 DE MAYO DEL 2020

Manejo de Sentimientos y Emociones

- Diferencia entre Emoción
  - son respuestas de nuestro organismo ante una situación
    - física
      - como el sudar enrojecer y llorar
      - las más conocidas son el miedo alegría y tristeza
      - Las emociones son respuestas químicas y Nerviosas que forman un patrón
- Sentimiento
  - La suma de emoción y pensamiento
    - una emoción se transforma en sentimiento a medida que uno toma conciencia de ella
- sistema límbico
  - las emociones es donde primero se sitúan
    - función
      - analizar los estímulo que proviene de los sentido
      - también asociado al hipotálamo que da órdenes
      - A pesar de que está controlado por la corteza Cerebral
- Puntos clave
  - Las emociones son estados transitorios que Vienen y va
    - sentimiento
      - en tanto tienen una duración más larga
      - el amor es un sentimiento y
      - el miedo una emoción

Sentimientos

- Básicos
  - los psicólogos especialistas
  - Propone una lista de
  - 10 sentimientos y 6 emociones
  - como
    - miedo, que produce inseguridad
    - sorpresa elevar las cejas y ampliar campo visual
    - el asco es un gesto facial la rabia reacciona
    - Enviando sangre a las manos y tristeza disminución
    - De energía, la alegría suprime sensación negativa
- QUE OBSTACULISAN EL DESARROLLO HUMANO
  - la inseguridad se interpone
  - en toma de decisiones
  - Miedo a ser uno mismo
  - OTROS
    - los pensamiento como yo no puedo cambiar soy así
  - ANSIEDAD
    - esperando el futuro, aun sin caer en un trastorno específico puede caer en parálisis
- Miedo constante
  - Sentimiento más común en humanos
  - si se llega al límite puede perjudicar
  - Nuestra salud
- La envidia
  - Es ese sentimiento de dolor
  - y tristeza por el bien ajeno
- La ira
  - es otra de las emociones más discriminadas
  - su presencia se relaciona con la agresividad

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO

- EMOCIONES
  - Positivas que predomina la valencia del placer O bienestar
    - tiene un objetivo fundamental en la evolución físicos y sociales de los individuos
- UTILIDAD DE LAS EMOCIONES
  - Experimentar emociones positivas es parte de la naturaleza humana
    - Optimizan el bienestar la salud un razonamiento clave para el desarrollo
- BENEFICIOS
  - Ejerce una gran influencia sobre el pensamiento la Resolución de problemas Y razonamiento
    - PARA QUE SIRVEN
      - Para solucionar problemas prepararse para tiempos mas duros
      - los sentimientos positivos no solo cambian a las personas si no que también se contagian Según estudios realizados