

DESARROLLO HUMANO

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

CUADRO SINOPTICO

MTRO: BAYRON VIDAL CAMPOSECO

PRESENTA EL ALUMNO:

ZABDI JAIR JIMÉNEZ PÉREZ

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6to. Cuatrimestre “B”

Enfermería Semiescolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas

28 de mayo del 2020.

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

EMOCION

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores.

se manifiestan

De forma física (sudar, enrojecer, tener palpitations, llorar... y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien...

respuestas emocionales

se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitations, llorar... y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien...

SENTIMIENTOS

es la suma de emoción más pensamiento, es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional, es un elemento clave en nuestra conducta social

El sentimiento es una elaboración mental que el neocórtex realiza a partir de una emoción

biólogo Huberto Maturana

una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.

TIENEN TRES FUNCIONES

-Función adaptativa:

preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandole la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

-Función social

Las emociones también cumplen una función importante en la comunicación social.

Según Izard existen varias funciones sociales

a) facilitar la interacción social,

b) controlar la conducta de los demás,

c) permitir la comunicación de los estados afectivos

d) promover la conducta prosocial.

-Función motivacional

La emoción energiza la conducta motivada, una conducta en cargada emocionalmente se realiza de forma más vigorosa, de manera que la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria

SISTEMA LIMBICO

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—alejarse (defenderse), en el supuesto de que los estímulos sean peligrosos, o bien acercarse, en el supuesto de que sean favorables

EL NEOCORTEX

Es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Está formada por seis capas de la zona más externa del cerebro.

Controla y regula

la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo.

Es responsable

de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro. También está implicado en el control de los estados emocionales.

RESPUESTAS EMOCIONALES

El Circuito Básico

El Sistema Límbico

En este circuito básico no interviene ningún elemento del neocórtex, o sea, ningún elemento de pensamiento.

Tiene la ventaja de que el tiempo de respuesta es muy rápido

Es una estructura en la cual las respuestas emocionales son un «atajo» para poder responder rápidamente

El Circuito Inteligente

El Neocórtex

evalúa que no hay ningún peligro e incluso puede decidir que es una sensación agradable ver las luces y escuchar el ruido de los cohetes.

Trabaja en primer lugar con su memoria, pero también con sus valores, creencias, además de la propia conciencia de cómo está el cuerpo en aquel momento y las consecuencias de futuro de la decisión.

SENTIMIENTOS BÁSICOS.

EMOCIONES PRIMARIAS

Cumplen una función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo

Paul Ekman la expone como las expresiones innatas (Retomando propuestas de Darwin)

MIEDO

Puede ocurrir que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada, pero el cuerpo se encuentra sometido a un estado de máxima alerta

Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

Función adaptativa: PROTECCIÓN

Biológicamente programados para

Huir

Mantenernos inmóviles ante peligros como por evitar a depredadores

SORPRESA

Función adaptativa: EXPLORACIÓN

Es la más breve de las emociones.

Puede llevar una aproximación para saber qué pasa.

Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado

Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación

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.

Función adaptativa: RECHAZO

Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo.

Protege de enfermedades, contagios, productos venenosos
solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión

RABIA IRA

Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o haciendo que la persona esté preparada para golpear de manera contundente.

Disminuye el miedo

Incrementa la energía para la acción

Función adaptativa: AUTODEFENSA

Se produce cuando Consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria

TRISTEZA

provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla. En casos graves podemos llegar a la depresión.

Función adaptativa: REINTEGRACIÓN

Reflejada en nuestras expresiones es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.

Reducir nuestro sufrimiento.

ALEGRÍA

Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia y el éxtasis.

Función adaptativa: AFILIACIÓN

Genera actitudes positivas.

Optimiza la respuesta cognitiva, la creatividad, la memoria, el aprendizaje.

Mejora lazos sociales.

Ayuda en la superación del miedo

Sensación de bienestar, de seguridad.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

Inseguridad

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

Erik Erikson

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad.

Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Miedo a ser uno mismo

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que, junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural

Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas.

El filósofo griego Heráclito que el cambio es la causa y origen de todas las cosas.

Pablo Neruda

el pensamiento pre socrático al decir nosotros los de entonces, ya no somos los mismos

Incapacidad de cambiar

Los pensamientos como no puedo cambiar, yo soy así, no tengo la capacidad, no me criaron para esto, no solo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales

Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento

Ansiedad

Una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza

En el momento uno percibe una amenaza continua, un estrés constante o una ansiedad corrosiva, aparece la toxicidad, es decir, la emoción negativa que todo lo invade.

La angustia

Es un afecto, un estado de afectación intensa. Cuando tenemos angustia, todo nuestro organismo lo percibe.

repercusión orgánica:

el corazón se acelera, hay una sensación de presión en el pecho, la respiración se entrecorta, hay temblores

repercusión psíquica

tememos lo peor, estamos en alerta, pensamos en el futuro de manera catastrófica.

La envidia

Es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder

Las personas envidiosas suelen tener una baja autoestima, un miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás.

Esto provoca, a su vez, la soledad de no poder compartir sus experiencias con el resto del mundo.

Ninguna de ellas aporta nada constructivo al individuo y les impide avanzar, situándolo en una etapa de estancamiento emocional y personal.

La ira

Es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño

De este modo uno puede gritar, agredir, callar o expresar el desagrado de una forma relativamente educada, dado que la emoción no determina nuestro comportamiento.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

Utilidad de las emociones positivas

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

Fredrickson las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo

Joiner Así es como las emociones positivas ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas

Beneficios De Las Emociones Positivas

Fredrickson menciona las diez emociones

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

Resiliencia

La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes

Kobasa

Utilizó el término hardiness para describir a personas que soportan el estrés y no sucumben ante la enfermedad.

Riso

A su vez, la concibe como la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ella

Fredrickson

Por tal razón, las emociones positivas en los momentos de aflicción hacen más probable que se hagan planes a futuro