

CUADRO SINOPTICO

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

MAESTRO:

BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO

ALUMNA:

BERENICE GARCIA ROBLEDO

CUATRIMESTRE:

SEXTO CUATRIMESTRE

GRUPO:

A

MODALIDAD:

LICENCIATURA EN ENFERMERIA Y NUTRICIÓN

CAMPUS FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS.

A 30 DE MAYO DEL 2020

D
I
F
E
R
E
N
C
I
A

E
N
T
R
E

E
M
O
C
I
Ó
N

Y

S
E
N
T
I
E
N
T
O

Diferencia entre **emoción** y **sentimiento**

Emoción: son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores y estos son breves .E inconsciente

Sentimiento: Es la suma de emoción más pensamiento. Son reacciones o percepciones ante esos mismos estímulos los cuales son más prolongados

Física

Ejemplo: sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar

Conductual

Ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien.

Positivas: alegría, placer, orgullo agradecimiento

Negativas: Ira, resentimiento, asco, la decepción la tristeza, la vergüenza y la indignación

Es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción.

Sistema reptil

Se encarga del funcionamiento autónomo .ejemplo: Las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales. Tronco cerebral y cerebelo, esto es en la parte más baja y trasera del cráneo

Sistema límbico

Formado por varias estructuras cerebrales que regulan las respuestas fisiológicas frente a determinados estímulos. Entre estos instintos encontramos la memoria involuntaria, el hambre, la atención, los instintos sexuales, las emociones (por ejemplo: placer, miedo, agresividad), la personalidad y la conducta.

Está formado por partes del tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala cerebral, cuerpo caloso, septo y mesencéfalo.

El Neocórtex
Más compleja

Es la capa más externa de cerebro esta tiene una gran neocorteza con gran alto grado de complejidad 6 capas donde se encuentran las neuronas más especializadas. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria. Tanto a corto como a largo plazo. La cual se encuentra en la parte pre frontal del cerebro.

Cerebro

Definen

Denzin: Una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que es percibida en el interior del cuerpo.

Kemper: un compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas.

Lawler: Estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos.

Brody :sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar

William James: Una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente.

Circuito básico

*Límbico

* El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala. *La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no. Cuando la amígdala tiene la respuesta da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe.

*El hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura y prepara el cuerpo para correr y así huir del peligro.

Circuito inteligente

*neocórtex

*El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.

* La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro 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 la información necesaria al hipotálamo.

* El hipotálamo activa el cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.

3 funciones

Función adaptativa: preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales

Función social: * facilitar la interacción social, *controlar la conducta de los demás, *permitir la comunicación de los estados afectivos y * promover la conducta prosocial. **Felicidad** favorece los vínculos sociales y las relaciones interpersonales. La **ira** puede generar respuestas de evitación o de confrontación.

Función motivacional: trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad.

Aprender a utilizarlas

Percibir: Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.

Comprender: Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.

Regular. Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

S
E
N
T
I
M
I
E
N
T
O
S

B
A
S
I
C
O
S

La idea de que existen emociones básicas parte de que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares.

La expone como expresiones innatas

Miedo: tomar una actitud evasiva. Activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución, hace que nos protejamos

Sorpresa: La expresión de las cejas nos permite ampliar el campo visual. Explorar

Ira o rabia: 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. Autodefensa

Asco: Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable. Rechazo

Tristeza: pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora. Reintegración

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

S
E
N
T
I
M
I
E
N
T
O
S

Q
U
E

O
B
S
T
A
C
U
L
I
Z
A
N

E
L

D
E
S
S
A
R
O
L
L
O

H
U
M
A
N
O

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

Inseguridad

Es sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones. Los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro.

Necesidades de reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

Miedo a hacer uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.

Incapacidad de cambiar

Es la causa y origen de todas las cosas.

Ansiedad

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir

Angustia

La angustia es una bomba, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor.

Es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas.

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.

Miedo constante

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes

Ira

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

S
E
N
T
I
M
I
E
N
T
O
S
Q
U
E
P
R
O
M
U
E
V
E
N
E
L
D
E
S
A
R
R
O
L
L
O
H
U
M
A
N
O

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. Los cuales son estados subjetivos que las personas experimentan por lo que son responsables e involucran sentimientos ya que estos son breves.

Utilidad de las emociones positivas

Es una actividad específica de la naturaleza humana como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

Optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.

Beneficio de las emociones positivas

- *Procesamiento intelectual
- *La resolución de problemas
- *razonamiento*
- Habilidades sociales
- *organización cognitiva más abierta, flexible y compleja
- *facilitan la solución creativa de diversos problemas
- *promueven la resiliencia, protegen contra la depresión

Resiliencia: se trata de un proceso interactivo entre varios factores de desarrollo y el ambiente familiar, social y ambiental, pues para el **desarrollo humano** es un proceso dinámico y bidireccional en el que cada persona reestructura su entorno y recibe la influencia del mismo

Barbara Fredrickson

- Emociones positivas más comunes
- Alegría
 - Gratitud
 - Serenidad
 - Interés
 - Esperanza
 - Orgullo
 - Diversión
 - Inspiración
 - Temor
- TOMAR ENCUENTA
PARA PODER TENER
PAZ EN EL CORAZON
Y LLEGAR HACER
FELIZ



Importancia de los buenos sentimientos

Aparte de solucionar problemas los **buenos sentimientos** ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos difíciles. Por ello cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, permite ampliar nuestras ideas y acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos. Paz y confianza para llegar a la felicidad espiritual