



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



PROFESOR:
JAVIER IVAN GODINES HERNANDEZ
MATERIA:
DESARROLLO HUMANO
MODULO: II
LICENCIATURA:
ENFERMERIA
CUATRIMESTRE:
6°
MODALIDAD:
SEMIESCOLARIZADO

ALUMNO:
SELENE MERCEDES LOPEZ LOPEZ
TRABAJO:
MAPA CONCEPTUAL

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Diferencia entre emoción y sentimiento

sentimientos y emociones

Las emociones

Sentimientos

una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado,

El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente

son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores

El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción

tres funciones

-Función adaptativa

Función motivacional

-Función social

se manifiestan

estructuras principales

el sistema límbico

el neocrtex

forma física

forma conductual

es un complejo de neuronas situadas en el cerebro

funciona en parte de manera autónoma

es la parte inteligente y voluntaria del cerebro

forma parte de la corteza cerebral o córtex

sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar

ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien

funciones del sistema límbico

respuestas emocionales

analizar los estímulos

dar órdenes al cuerpo

evaluar si son perjudiciales o beneficiosos

Las emociones son estados transitorios que vienen y se van

tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente

Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas

se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta

Sin emoción no va a haber sentimiento

La emoción siempre va primero al sentimiento

La emoción siempre va primero al sentimiento

Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón

son procesos biológicos determinados que dependen de mecanismos cerebrales innatos

el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia

emoción quiere decir, en esencia, movimiento

SENTIMIENTOS BÁSICOS

Miedo

Se asocia al nerviosismo

ansiedad

preocupación

inquietud

fobia

el pánico

Biológicamente programados para

◦ Huir

Mantenernos inmóviles ante peligros

Sorpresa

gesto facial

Sobresalto, asombro, desconcierto

Es la más breve de las emociones

Función adaptativa: EXPLORACIÓN

Puede llevar una aproximación para saber qué pasa

Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado

Rabia Ira

Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos

Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (adrenalina)

Se asocia con

hostilidad

la furia

odio patológico

la indignación

Asco

Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales

Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante

Función adaptativa: RECHAZO

Protege de enfermedades, contagios, productos venenosos

Tristeza

se asocia a una función adaptativa y reparadora

provoca una disminución de la energía e ilusión

Ante situaciones de pérdida

Función adaptativa: REINTEGRACIÓN

Alegría

Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad

Sensación de bienestar, de seguridad

Función adaptativa: AFILIACIÓN

Mejora lazos sociales

Ayuda en la superación del miedo