

CUADRO SINOPTICO

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

DESARROLLO HUMANO

MARIA DEL CARMEN BRIONES

PRESENTA LA ALUMNA:

PEREZ ROBLERO YURISELA

GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:

**6TO CUATRIMESTRE GRUPO "B",
ENFERMERÍA DOMINGO**

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS

23 DE MAYO DEL 2021

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

EMOCION SENTIMIENTO

Conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distinto, producidas por el cerebro.

- Mecanismos innatos del cerebro
- Repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo

- ♥ EMOCIONES PRIMARIAS
- ♥ EMOCIONES SECUNDARIAS

Centros reguladores en la subcorteza cerebral:

- ★ ACTIVIDAD CARDIACA Y VASCULAR
- ★ LA RESPIRACION
- ★ EL TROFISMO MUCULAR
- ★ MUSCULOS EXPRESIVOS DE LA CARA

Tipos de emociones:

- **PERSONALES:** se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
- **SOCIALES:** Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana.
- **- ESPIRITUALES Y ESTÉTICOS:** Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido.

Teorías que se destacan:

Teorías psicológicas:

- Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.
- Para James primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.
- Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones,

Teorías fisiológicas:

- Se apoyan y fundamentan en la base somática de las

Evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor.

Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas.

Clasificación de los sentimientos:

Según M. Scheller

- ⚙ **SENSIBLES:** Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo.
- ⚙ **VITALES:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital.
- ⚙ **PSICOS O ANIMICOS:** son intencionales y reveladores del valor del Yo.
- ⚙ **ESPIRITUAL:** la persona constituye su valor y fundamento.

Según Young

- ◆ **SIMPLES:** Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.
- ◆ **ORGÁNICOS** negativos o positivos: Hambre, sed, alivio. ''
- ◆ **ACTIVIDAD:** Aburrimiento, enojo, entusiasmo.
- ◆ **ACTIVIDADES SOCIALES:** Estéticos, morales, educativos

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

SENTIMIENTOS BASICOS

MIEDO ENFADO AMOR

- ♥ **La angustia:** es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.
- ♥ **La preocupación:** nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.
- ♥ **El pánico:** es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.
- ◆ **LA RABIA:** es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.
- ◆ **EL ODIIO:** este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.
- ◆ **LA FRUSTRACIÓN:** es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.
- ★ **La dicha:** es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.
- ★ **EL EMBELESO:** nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

SENTIMIENTOS COMO OBSTACULOS AL DESARROLLO HUMANO

Enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

- ✚ **Inseguridad:** terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad
- ✚ **Necesidad de reconocimiento:** 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
- ✚ **Miedo a ser uno mismo:** Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo
- ✚ **Incapacidad de cambiar:** 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
- ✚ **Ansiedad:** la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Procesos patológicos que afectan al ser humano

- ❖ La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.
- ❖ En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos

SONRISA DUCHENNE:

- ❖ Las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.