



PASIÓN POR EDUCAR

LIC. EN ENFERMERIA

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR:

GODÍNEZ HERNÁNDEZ JAVIER IVAN

SÚPER NOTA:

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

NOMBRE DE ALUMNO:

CIFUENTES HERNANDEZ ARELY

GRADO Y GRUPO:

6° ER CUATRIMESTRE "A"

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS 10 DE JUNIO DEL 2021

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos bajo un enfoque teórico sólido dentro de cualquier contexto personal y profesional.



DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

EMOCIÓN

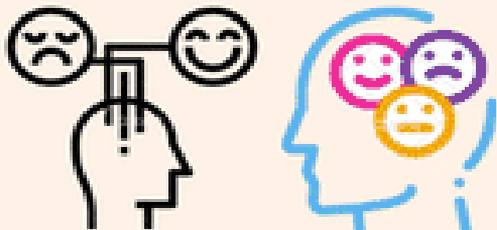
Las emociones son un conjunto de respuestas conducentes a mantener la vida de un organismo, se podría resumir toda esta temática de la siguiente manera Damasio, 1999



SENTIMIENTO

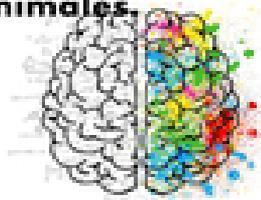
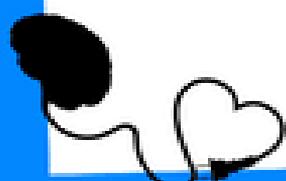
Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

En el sentimiento interviene además de la reacción FISIOLÓGICA un componente COGNITIVO y SUBJETIVO



CEREBRO REPTIL

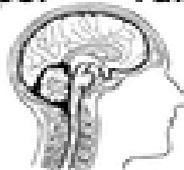
El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardíaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales.



SISTEMA LÍMBICO CEREBRO MAMIFERO

Las emociones, en un primer momento, se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes:

- Tálamo
- Hipotálamo
- Amígdala
- Hipocampo



Las funciones del sistema límbico 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.



NEOCÓRTEX

Parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo

El cerebro EMOCIONAL (sistema límbico) tiene una estrecha relación con el cerebro RACIONAL (neocórtex)



El Neocórtex

CÓMO FUNCIONAN LAS RESPUESTAS EMOCIONALES

EL CIRCUITO BÁSICO: EL SISTEMA LÍMBICO

- El estímulo llega al tálamo. Este envía la información a la amígdala.
- La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo.
- Cuando la amígdala tiene la respuesta da ordenes 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.

EL CIRCUITO INTELIGENTE: EL NEOCÓRTEX

- El estímulo llega al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.
- La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo 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.

SENTIMIENTOS BÁSICOS

DOS DE LOS AUTORES MÁS CONOCIDOS AL RESPECTO SON IZARD Y EKMAN, QUE PROPONEN UNA LISTA DE DIEZ Y DE SEIS EMOCIONES RESPECTIVAMENTE.

CARROLL ELLIS IZARD.
PSICÓLOGO DE INVESTIGACIÓN
ESTADOUNIDENSE.

PAUL EKMAN
PSICÓLOGO DE INVESTIGACIÓN
ESTADOUNIDENSE.

SENTIMIENTOS BÁSICOS



MIEDO

PROTECCIÓN



SORPRESA

EXPLORACIÓN



ASCO

RECHAZO



RABIA/IRA

AUTODEFENSA



TRISTEZA

REINTEGRACIÓN



ALEGRÍA

AFILIACIÓN



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

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

INSEGURIDAD

Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones

De forma excesiva

- Timidez
- Retraída/Reraído
- Paranoica
- Antisocial



NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

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

De forma excesiva

- Baja empatía
- Mala toma de decisiones
- Frustración



MIEDO A SER 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.

Una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conlleva a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.



INCAPACIDAD DE CAMBIAR

El filósofo griego Heráclito de Éfeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio 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 un afecto, un estado de afectación intensa

SE PRESENTA UNA REPERCUSIÓN ORGANICA

ENVIDIA

Sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno

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



Sentimientos que promueven el desarrollo humano



Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables.

BENEFICIO DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones modifican nuestra forma de pensar



Resiliencia



Bibliografía:

<file:///C:/Users/hp/Desktop/arely/6%20cuatrimestre/Desarrollo%20Humano.pdf>

<https://www.canva.com/folder/FAEhBQNi6c>