



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

SEXTO CUATRIMESTRE

PRIMER PARCIAL

CUADRO SINOPTICO

DOCENTE:

ENRIQUE EDUARDO ARREOLA JIMENEZ

ALUMNA:

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

TAPACHULA, CHIAPAS

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

SENTIMIENTO

QUÉ SON

Un sentimiento es el resultado de los procesos mentales que ocurren inmediatamente después de experimentar una emoción. Cuando el cerebro procesa la emoción, y la persona descubre el estado anímico que esta le ocasiona, ahí se produce el sentimiento

CLASIFICACIÓN

SENSIBLES

Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones.

VITALES

Pertencen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad.

Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones.

EMOCIONES

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente

Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes:

Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.

Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W. James).

SENTIMIENTOS BÁSICOS

MIEDO

SE CLASIFICAN EN 3

ANGUSTIA

es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.

PREOCUPACIÓN

nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

PANICO

es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

Entfado

es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente

este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

tristeza.

es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.

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

Necesidad de Reconocimiento

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

Miedo a ser uno mismo

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

Incapacidad de cambiar

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.