miMind

Manejo de sentimientos Y Emociones

Ingrese texto

- **Emocion**
  - Respuestas complejas del organismo ante estímulos exteriores.
    - Diferencia
      - La emoción es una respuesta rápida, inmediata y a menudo espontánea e inconsciente del cuerpo, y el sentimiento es la respuesta al pensamiento de la razón elaborada y meditada, está relación emocion/cuerpo y sentimiento/mente es aceptable por especialistas.
- **Sentimiento**
  - Es la suma de emoción más pensamiento.
- **Sistema limbico**
  - Las emociones se sitúan en este sistema complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por el tálamo, hipotálamo, amígdala e hipocampo, controlado y conectado a la corteza cerebral.
    - Este sistema está involucrado en las emociones, memoria, atención, alimentación y comportamiento sexual.
- **Circuito de Papez**
  - Simplifica el rol del sistema limbico en la modulaciones de emociones como miedo, ansiedad, tristeza, felicidad, placer sexual y confianza/intimidad.
- **Neocortex**
  - Es la parte inteligente y voluntaria del cerebro y forma parte de la corteza cerebral o corte.
    - El cerebro emocional (sistema limbico) tiene una estrecha relación con el cerebro racional (neocortex)
- **Circuito básico**
  - Estímulo llega a través del oído al tálamo, envía la información a la amígdala, la cual investiga en la memoria emocional 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, respiración, funcionamiento del corazón, musculatura y prepara el cuerpo para correr y así huir del peligro.
- **Circuito inteligente**
  - Partiendo de sí es un peligro o no del circuito básico, entra el neocortex, evalúa el estímulo utilizando la razón, la memoria y decide respuesta, esta envía su decisión a la amígdala, de acuerdo a las órdenes del neocortex envía la información nesesaria al hipotálamo y el esta activa el cuerpo para que produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.
- **Funciónes de los sentimientos y emociones**
  - Función adaptativa
    - Prepara el organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales.
  - Función social
    - Facilita la interacción social, controla la conducta de los demás, permite la comunicación de los estados afectivos, promueve la conducta prosocial.
  - Función motivacional
    - La relación de emoción y motivación es estrecha, trata de una experiencia presente en cualquier actividad que posee las dos principales carecteristicas: disección e intensidad.
- **Puntos claves de diferencia**
  - Son estados transitorios.
    Se dan de forma inconsciente y rápidas.
    Siempre va primero al sentimiento.
    Son reacciones psicofisiologicas de manera automática y espontánea.
    Tienen intensidad mayor que los Sentimiento.
    Son conscientes de los sentimientos para poder gestionarlos.