



Karla Cristell Pérez Hernández

Grado: 6to

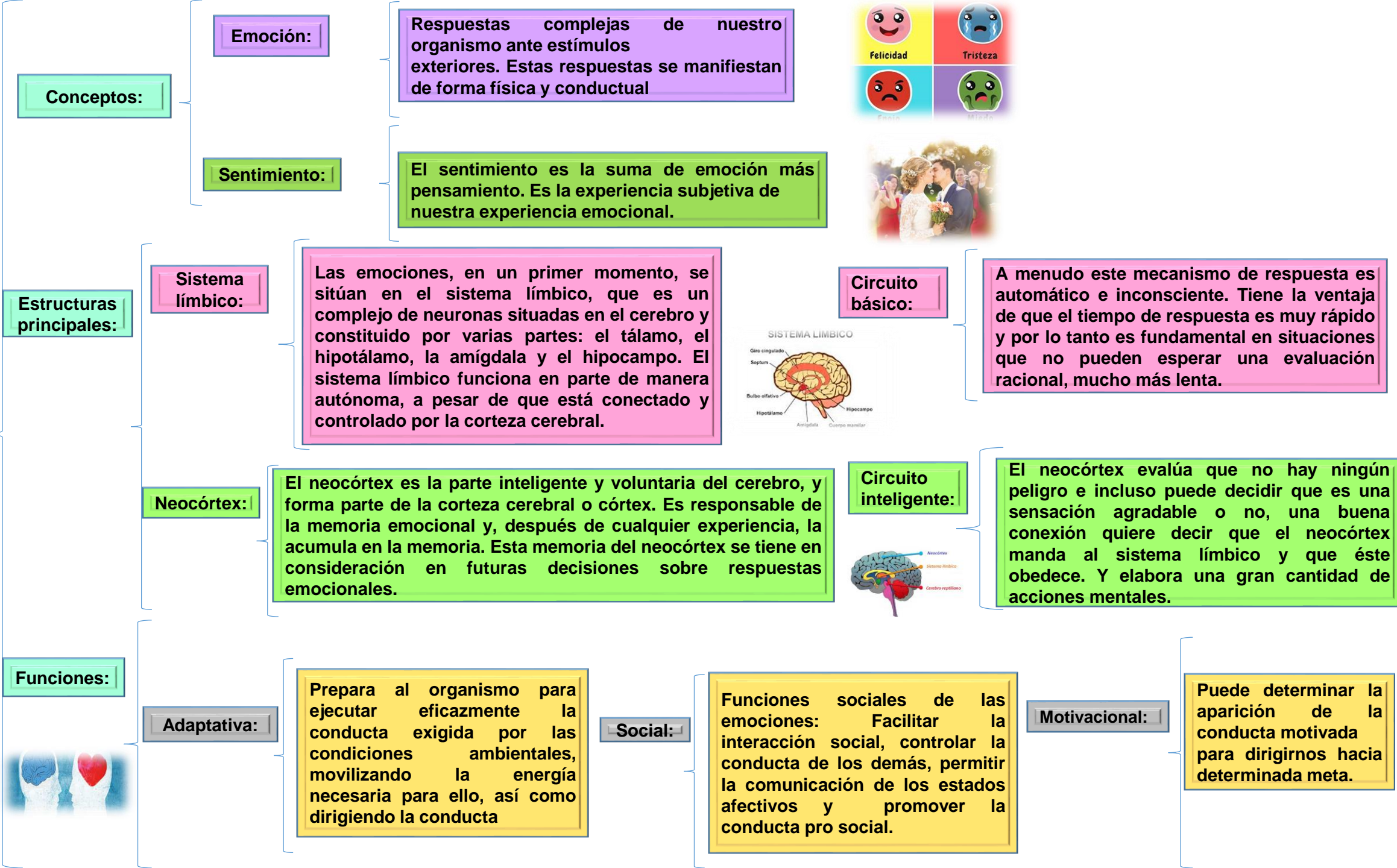
Grupo: Q

Materia: Desarrollo Humano

Maestro: Alberto de Jesús López.



Manejo de sentimientos y emociones:



Conceptos:

Emoción:

Respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física y conductual



Sentimiento:

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.



Estructuras principales:

Sistema límbico:

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: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. El sistema límbico funciona en parte de manera autónoma, a pesar de que está conectado y controlado por la corteza cerebral.



Circuito básico:

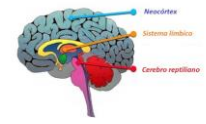
A menudo este mecanismo de respuesta es automático e inconsciente. Tiene la ventaja de que el tiempo de respuesta es muy rápido y por lo tanto es fundamental en situaciones que no pueden esperar una evaluación racional, mucho más lenta.

Neocórtex:

El neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Es responsable de la memoria emocional y, después de cualquier experiencia, la acumula en la memoria. Esta memoria del neocórtex se tiene en consideración en futuras decisiones sobre respuestas emocionales.

Circuito inteligente:

El neocórtex evalúa que no hay ningún peligro e incluso puede decidir que es una sensación agradable o no, una buena conexión quiere decir que el neocórtex manda al sistema límbico y que éste obedece. Y elabora una gran cantidad de acciones mentales.



Funciones:

Adaptativa:

Prepara al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta



Social:

Funciones sociales de las emociones: Facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos y promover la conducta pro social.

Motivacional:

Puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.

Sentimientos básicos:

La idea de que existen emociones básicas parte de que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares.

Se destacaron 6 primarias:

Miedo:



Tristeza:



Sorpresa:



Alegría:



Asco:



Rabia- ira



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano:



Aquí se analiza los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

Inseguridad:



Miedo a ser uno mismo:



Necesidad de reconocimiento:



Incapacidad de cambiar:



Ansiedad:



Angustia:



Miedo constante:



Envidia:



Ira:



Sentimientos que promueven el desarrollo:



Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas

Las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo. Un razonamiento de este tipo es clave para el desarrollo de un aprendizaje significativo.

Resiliente: Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad se doblan, pero no se rompen.



Emociones positivas: Alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, amor

Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian.

