



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS TABASCO**

**Licenciatura en Enfermería**

**CUADRO SINOPTICO**

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

**Presenta:**

**YIRIANI MADAI RUIZ ESTRADA**

**DESARROLLO HUMANO**

**PALENQUE, CHIS A 22 DE MAYO DE 2020**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## Emoción

Son respuestas complejas de nuestros organismos ante estímulos exteriores.

Se manifiestan de forma física: sudar, enrojecer, llorar, etc.

De forma conductual: correr, abrazar a alguien, etc.

## Sentimientos

Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

Es la suma de emociones más pensamientos

La emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo. Y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada.

## Cerebro reptil, (tronco cerebral y cerebelo), esto es en la parte más baja y trasera del cráneo.

El tronco cerebral, sostiene las funciones básicas de la vida.

Sostiene el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales.

## Sistema límbico

Las emociones, situados en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por: el tálamo, hipotálamo, amígdala y el hipocampo.

Sistema límbico: analiza los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada.

La amígdala es la que evalúa los estímulos y da las órdenes.

## El Circuito Básico: El Sistema Límbico

Un estímulo exterior o un ruido.

El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.

La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no.

Cuando la amígdala tiene la respuesta (supongamos que el ruido es peligroso) da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe.

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.