Universidad Del Sureste, San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.

Trabajo Social y Gestión Comunitaria

DESARROLLO HUMANO EN MÉXICO

Título: **EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. unidad II**

Autor: **JOSÉ WILBERTH CAMACHO TRUJILLO.**

Lugar: **SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS A 08 JULIO 2020**

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- **Emociones**
  - Son producto de la respuesta rápidas del sistema nervioso.
    - Son aquellas que se presenta en cualquier momento de forma instantánea, pero duran muy poco y se manifiestan de forma fiscas.
- **sentimientos**
  - Estos interpretan los eventos y sensaciones.
    - Los sentimientos a diferencia de las emociones son aquellos que permanecen por mucho tiempo en la mente del individuo. Es aquello que queda de las emociones.
- **Sistema límbico**
  - Está constituido por varias partes
    - El tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo.
      - Funciona de forma autónoma e inconsciente.
      - Analiza estímulos, evalúa y da órdenes.
- **El neocórtex**
  - Se trata de la parte de la corteza del cerebro formada por seis capas las cuales tiene sus funciones.
    - Controla y regula, el conocimiento, la conciencia, y la memoria a corto y largo plazo.
    - Responsable de actos voluntarios y toma de decisiones, evalúa consecuencias.
    - Controla los estados emocionales o responsable de la memoria emocional.
- **Sentimientos básicos**
  - Paul Ekman dice que las expresiones son básicas o biológicamente universales en los individuos y estas son algunas. (1972).
    - Alegría, ira, miedo, sorpresa, tristeza, asco
- **Sentimientos negativos**
  - Dentro de los sentimientos que obstaculizan al desarrollo humano encontramos los sig.
    - Estos sentimientos siempre están presentes y convivimos con ellos
    - Enfado, ira, tristeza, frustración, vergüenza, culpa, miedo,
- **Sentimientos positivos**
  - A lo largo de nuestras vidas podemos experimentar muchos sentimientos positivos como los sig.:
    - Felicidad, amor, euforia, motivación, esperanza, entusiasmo, satisfacción