



**NOMBRE DEL ALUMNO:
YUSENI GOMEZ ROBLERO**

**NOMBRE DEL PROFESOR:
LIC. MARIA DEL CARMEN BRIONES**

**NOMBRE DEL TRABAJO:
ENSAYO**

**MATERIA:
DESARROLLO HUMANO
GRADO: 6º CUATRIMESTRE**

PASIÓN POR EDUCAR

GRUPO: "A"

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS 22 DE MAYO

INTRODUCCION

En este presente ensayo hablaremos acerca del manejo de los sentimientos y emociones en la cual es la habilidad que como seres humanos enfrentemos en situación en que vivimos, en la que ponemos en juego nuestras emociones y sentimientos para poder desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos bajo un enfoque teórico sólido dentro de cualquier contexto personal y profesional

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

En la cual en esta ocasión hablare acerca de la diferencia de las emociones y sentimientos. Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física por ejemplo sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar ,ect. y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien. las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico. Y los sentimientos es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional, es la reacción que surge en nuestro interior ante una persona un lugar o situación.

(Fernández-Abascal y Palmero, 1999) nos dice que la emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.

Entonces para entender la diferencia entre emoción y sentimiento, primero se abordarán las dos estructuras principales; el sistema límbico y el neocórtex y posteriormente la forma en la que operan.

Entonces hablaremos primero del Cerebro reptil, (tronco cerebral y cerebelo), esto es en la parte más baja y trasera del cráneo. El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardíaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales. También regula los niveles de sueño y vigilia. Ahora bien hablamos del 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.

Este funcionamiento autónomo es inconsciente. Las funciones del sistema límbico son analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada — alejarse (defenderse), en el supuesto de que los estímulos sean peligrosos, o bien acercarse, en el supuesto de que sean favorables—. La amígdala es la que evalúa los estímulos y da las órdenes.

Hablamos también del neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Está formada por seis capas de la zona más externa del cerebro. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo. Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro. Existen circuitos neuronales entre el neocórtex y la amígdala de doble dirección, de tal manera que una acción del neocórtex influye en la amígdala, pero también en sentido contrario, un impulso de la amígdala influye en el neocórtex.

¿Cómo funcionan las respuestas emocionales?

El Circuito Básico: El Sistema Límbico Pongamos como ejemplo un estímulo exterior, un ruido,. En este caso, el circuito de funcionamiento básico del sistema límbico es el siguiente: El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala y la amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no.

Circuito Inteligente: el neocórtex en el circuito inteligente se produce una variable fundamental: la intervención del neocórtex. Los pasos son: El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala. Después La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no, y al mismo tiempo envía la información al neocórtex. Luego El neocórtex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria, y decide la respuesta. para que el neocórtex envía su decisión a la amígdala y la amígdala, de acuerdo con las órdenes del neocórtex, envía la información necesaria al hipotálamo.

Entonces las emociones y sentimientos son lo mismo por que 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. La relación

emoción/cuerpo y sentimiento/mente es una distinción bastante aceptada entre los especialistas. Damásio explica que hay un hilo continuo entre la emoción y el sentimiento.

Y que también los sentimientos y emociones tienen tres funciones que son la función adaptativa es una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria y la función social las emociones existen para facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, y por último la función motivacional la relación entre emoción y motivación es estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad.

Y eso nos ayuda como seres humanos a como saber adaptarnos en un ambiente y para facilitar nuestra conducta apropiada a cada situación y también para que nos podamos motivar y le demos sentido a nuestras metas a alcanzar,

Para poder utilizarlas tendremos que aprender a percibir, reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal y también poder comprender, integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales. Y lo importante es dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz y eso nos ayuda a ser mejores personas.

Como conclusión los sentimientos y emociones son los que nos ayudan a que nuestro cerebro nos ayude a reaccionar de manera eficiente para poder adaptarnos al medio ambiente en el que vivimos y que también nos ayuda o a experimentar el miedo, el afecto etc. Los sentimientos y emociones son inseparables. Por lo menos el ser humano consigue no juzgar nuestros estados emocionales y tener que recurrir a una práctica y entrenamiento, que siempre puede llevar grandes ventajas puesto que mejora a muchos niveles nuestra inteligencia emocional.

Bibliografía

<http://www.mrcmbu.cam.ac.uk/research/emotion/cemhp/documents/Dalgleish%20et%20al%20Emotion%20Review.pdf>