

Materia: Desarrollo Humano

Carrera: Nutrición.

Semestre / cuatrimestre: 6°

Cuatrimestre.

Alumno: Angela Dileri Ballinas Altúzar

Catedrático : Castillo Moreno Luz Maria



Reporte de lectura

UNIDAD II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Aprenderemos la diferencia entre las emociones y sentimientos, ya que esto es fundamental o bueno podríamos llamarlo así todos los seres humanos lo podemos experimentar, es parte de nosotros.

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física.

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.

Si nos atenemos a la estricta etimología de la palabra, emoción quiere decir, en esencia, movimiento. Es decir, expresión motora hecha a través de la conducta, sea éste lenguaje verbal o simplemente corporal. William James.

Sentimientos

Los sentimientos los podemos experimentar a diario todos los seres humanos, es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma conciencia de ella.

El Sistema Límbico

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 Neocórtex

es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex.

Dentro del neocórtex existen varias estructuras que intervienen en el proceso de respuesta emocional. Una parte regula la decisión en función de las nociones de aquello que está bien y que está mal, tanto para uno mismo como en el sentido social. Otra parte regula las emociones que comportan beneficios y perjuicios al cuerpo.