

## **Desarrollo Humano**

Universidad del sureste

Belén Abril Pimentel Cruz

Licenciatura en nutrición

Luz María Castillo

"6°A"

Comitán de Domínguez

15/06/2020

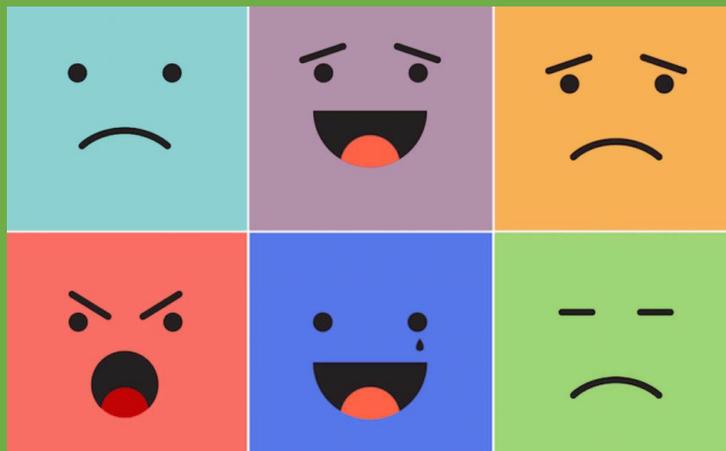
# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

### EMOCION

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores.

Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar... y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien...



### SENTIMIENTO

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

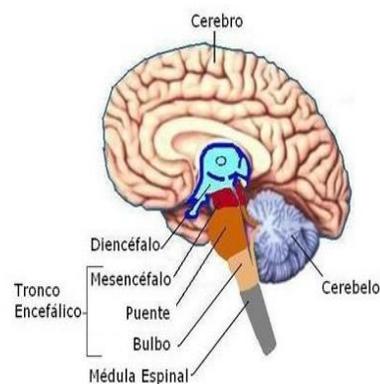
Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.



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 cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales.

También regula los niveles de sueño y vigilia. Tanto la vigilia como los niveles del estado alerta son controlados en mayor medida por el tronco cerebral que por los centros superiores del neocórtex.



## El 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.

Las funciones del sistema límbico son analizar los estímulos que provienen de los sentidos

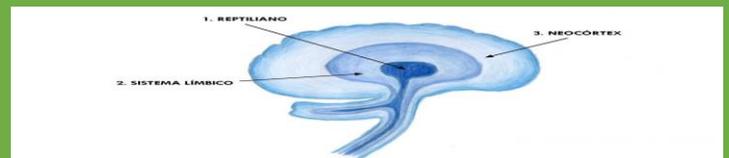
Evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada



## El neoórtex

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.



## Cómo funcionan las respuestas emocionales

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 hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura... y prepara el cuerpo para correr y así huir del peligro.



## Circuito Inteligente

En el circuito inteligente se produce una variable fundamental: la intervención del neocórtex.

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

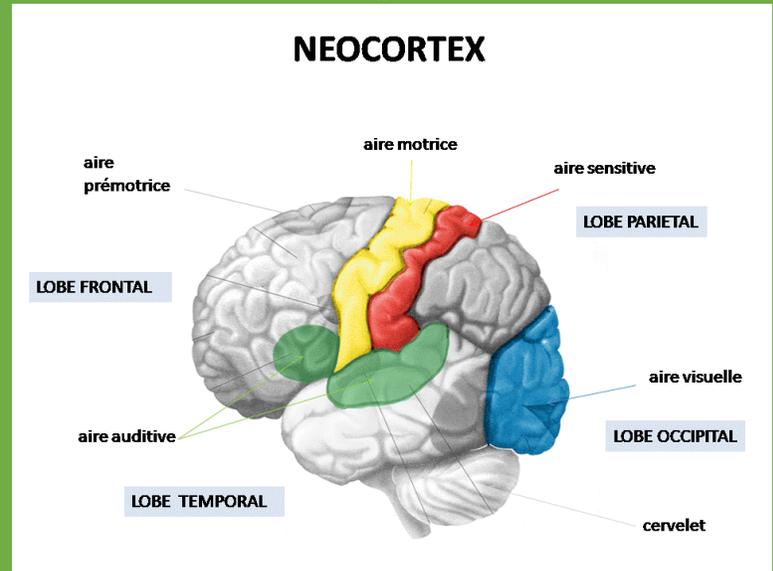
La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no, y al mismo tiempo envía la información al neocórtex.

El neocórtex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria, y decide la respuesta.

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.



## SENTIMIENTOS BÁSICOS.

¿Cuántas emociones y sentimientos existen?

Emociones primarias

Miedo

Sorpresa

Asco

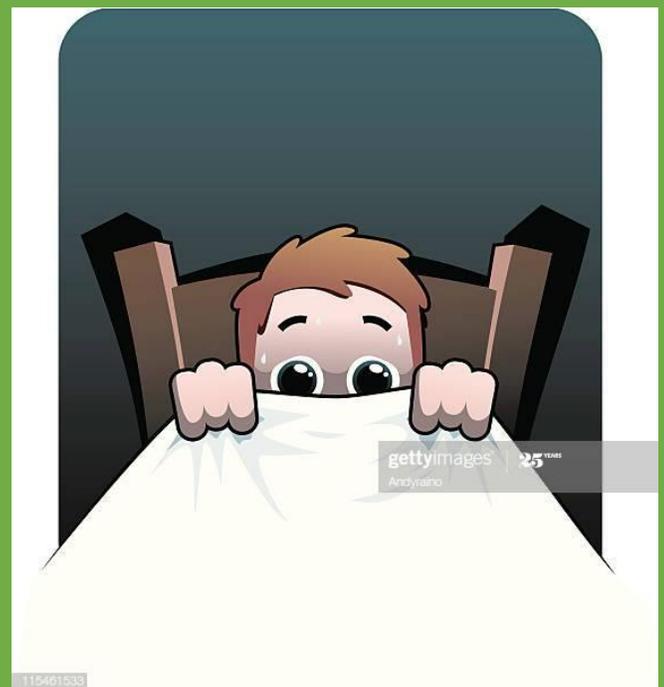
Rabia Ira

Tristeza

Alegría

## MIEDO

Sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea.



## Sorpresa

Sorpresa es un estado de alteración emocional, resultado de un evento inesperado o imprevisto



## Asco

Denominación de la emoción de fuerte desagrado y disgusto hacia sustancias y objetos como la orina, como determinados alimentos, excrementos, materiales orgánicos pútridos o sus olores



## Rabia Ira

La ira, cólera, rabia, enojo o furia es una emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad.



## Tristeza

Sensación de decaimiento o infelicidad en respuesta a una aflicción, desánimo o desilusión.



## Alegría

Sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN HUMANO.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo

Es por ello que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos

## Inseguridad

La inseguridad emocional es una sensación de nerviosismo o temeridad asociado a multitud de contextos, que puede ser desencadenada por la percepción de que uno mismo es vulnerable, o una sensación de vulnerabilidad e inestabilidad que amenaza la propia autoimagen o el yo.



El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo

## Miedo a ser uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.



# SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades.

## EMOCIONES

- 2 DEFINICIÓN
- 2 CLASIFICACIÓN
- 3 COMPONENTES
- 3 TEORÍAS
- 4 LISTADO DE EMOCIONES DEL SER HUMANO
- 7 EMOCIONES POSITIVAS
- 7 ¿CÓMO CULTIVAR ESTAS EMOCIONES?
- 7 CARACTERÍSTICA
- 8 LAS 10 EMOCIONES POSITIVAS MÁS IMPORTANTES
- 10 EMOCIONES NEGATIVAS
- 11 LISTA DE EMOCIONES NEGATIVAS Y CÓMO APROFITARLAS
- 13 EDUCACIÓN EMOCIONAL
- 14 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Realizado por:  
Marianela Yanez C.I.-17.188.319  
Expediente: IPS-173-00495V  
Sección: ED01D0V