



Nombre de la alumna:

Daniela Calderón Sánchez

Licenciatura:

Nutrición

Nombre del maestro:

Castillo Moreno Luz María

Materia:

Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Cuatrimestre:

Sexto cuatrimestre

Actividad:

Reporte de lectura

Manejo de sentimientos y emociones.

El objetivo de este reporte es dar a conocer el manejo y como o que ocasiona un sentimiento y una emoción, sabemos que los sentimientos están presentes en nosotros todo el tiempo pero como poder manejar ese sentimiento? En algunas ocasiones nos sentimos enojados, tristes, con desaliento, y a veces ocasionamos que terceras personas lleguen a sentirse igual, es por eso que es importante saber más acerca de este tema y poder lograr el manejo de nuestras emociones y así poder ser más sensibles para reconocer y comprender las emociones de los demás, y saber la diferencia que hay entre estas.

El manejo adecuado de los sentimientos y emociones puede ser difícil, ya que nos encontramos con diferentes situaciones cotidianamente, pero como bien hicimos mención antes es importante porque si tenemos o conseguimos la habilidad de tener un manejo podemos ser más sensibles para reconocer y comprender las emociones de los demás.

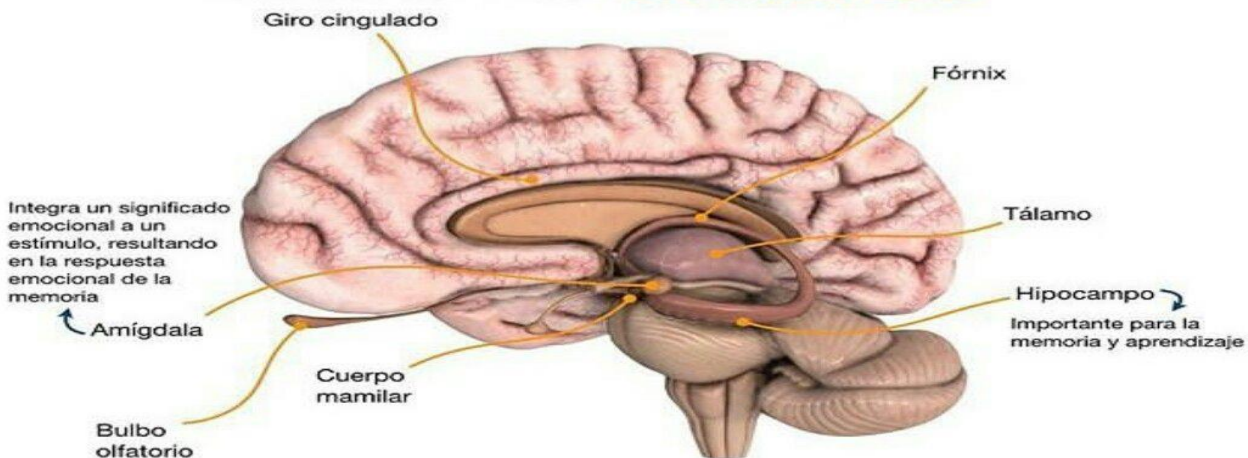
Bien, ahora vamos a conocer la diferencia entre emoción y sentimiento. Emoción se refiere a los sentimientos que cuando se presentan rápidamente el ser humano puede expresarlas físicamente, (sentir sensaciones como mariposas en el estómago, a través de demostraciones como abrazar a un amigo, llorar de felicidad, sudar, sonrojarse), e influir en nuestros pensamiento por ejemplo (estoy de mal humor y contesto mala todos, estoy decepcionada y desconfió de todos a mi alrededor, estoy triste y veo lo negativo de todo), en general 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. En la actualidad y desde hace muchos años atrás podemos encontrar diferentes definiciones acerca de nuestras emociones por ejemplo, Denzin (2009 [1984]: 66) define la emoción como una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada, para Brody (1999: 15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

Sentimiento esto quiere decir que son reacciones que surge de nuestro interior ante una persona, lugar o una situación, se puede decir que el sentimiento surge como resultado de una emoción, algunos ejemplos de sentimiento es tristeza, alegría, miedo, enojo, amor, odio, envidia, celos culpa, esperanza, etc. 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.

El sistema límbico es aquella parte de nuestro cerebro encargada de regular las respuestas fisiológicas y emocionales de nuestro cuerpo, las estructuras anatómicas del sistema límbico son las responsables de procesar nuestras emociones y regular nuestra conducta. 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.

Tal como ya se ha explicado, una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo, y el sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción.

Sistema límbico



El sistema límbico está involucrado en las emociones, memoria, atención, alimentación y comportamiento sexual. El **círculo de Papez** simplifica el rol del sistema límbico en la modulación de emociones como miedo, ansiedad, tristeza, felicidad, placer sexual y confianza/intimidad

Tip: El daño bilateral a los lóbulos temporales mediales, incluyendo el hipocampo resulta en **amnesia anterógrada**



¿Cuántas emociones y sentimientos existen?

Dos de los autores más conocidos al respecto son Izard¹ y Ekman, que proponen una lista de diez y de seis emociones respectivamente, IZARD; interés, alegría, sorpresa, angustia, ira, asco, desprecio, vergüenza, culpa, miedo, en EKMAN; tristeza, alegría, ira, miedo, asco y rabia.

Emociones primarias; estas emociones cumplen una función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo, Paul Ekman la expone como las expresiones innatas (Retomando propuestas de Darwin, a expresión de las emociones en los animales y en el hombre. Por conceso se consideran a seis: el miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría (el número puede variar dependiendo del autor consultado, se desarrollarán las más significativas).

UDS. (2020). *Manejo de sentimientos y emociones*. Comitan De Domingue Chiapas.

<https://www.psicomocionat.com/6-diferencias-entre-emociones-y-sentimientos/#:~:text=Las%20emociones%20tienen%20una%20intensidad%20mayor%20que%20los%20sentimientos.&text=Por%20tanto%2C%20la%20principal%20diferencia,reacti%C3%B3n%20autom%C3%A1tica%20de%20nuestro%20cuerpo.>