

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

DESARROLLO HUMANO
LUZ MARIA CASTILLO

PRESENTA EL ALUMNO:

Glendy Karina Escobar Vázquez

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6to. Cuatrimestre Turismo Escolarizado

Comitán de Domínguez, Chiapas

05 de Junio del 2020.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOIONES

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

Emociones

Son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores

se manifiestan de forma física, sudar, enrojecer, llorar. De forma conductual

Sentimiento

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento.

Cerebro reptil

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.

El Sistema Límbico

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 Neocórtex

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

Puntos clave para saber la diferencia entre emoción y sentimiento.

- Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro
- Las emociones son estados transitorios que vienen y se van. Los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo v mente
- La emoción siempre va primero al sentimiento. Sin emoción no va a haber sentimiento.

SENTIMIENTOS BÁSICOS.

Emociones primarias

Miedo

La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva

Sorpresa

Esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elección ante la nueva situación

Rabia Ira

Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (adrenalina) que predisponen nuestro organismo para emprender la acción

Tristeza

La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas

Alegría

Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad.