



**Nombre de alumno: Paulina
Cárdenas Guillén**

**Nombre del profesor: Luz María
Castillo**

Materia : desarrollo humano

Grupo: Turismo

Manejo de sentimientos y emociones:

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores, dichas respuestas pueden manifestarse de manera física (sudar, tener palpitaciones, llorar, etc) de forma conductual, ponerse a llorar, abrazar a alguien y otras cosas más. Las respuestas emocionales mas conocidas son: el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza y la rabia. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.

Cerebro reptil, tronco cerebral, cerebelo) 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, regula los niveles de sueño y vigilia. Tanto la vigilia como los niveles del estado alerta son controlados es mayor medida por el tronco cerebral que por los centros superiores del neo córtex. El neo córtex 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.

No es lo mismo emoción que sentimiento, una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo. El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción. De manera sintética podríamos afirmar 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.

Sentimientos básicos:

Dos de los autores mas conocidos dentro de esta materia presentaron una lista de diez y seis emociones, las dos listas concuerdan con puntos entre sí:

IZARD	EKMAN
INTERÉS	TRISTEZA
ALEGRIA	ALEGRÍA
SORPRESA	IRA
ANGUSTIA	MIEDO
IRA	ASCO

ASCO	RABIA
DESPRECIO	
VEGUENZA	
CULPA	
MIEDO	



Feliz



Triste



Enfadado



Decepcionado



Sorprendido



Enamorado



Asustado

