Nombre de alumnos: Elizabeth de Jesús López Hernández.

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández

Nombre del trabajo: mapa conceptual

Materia: Desarrollo del adulto

Grado: 6 cuatrimestre.

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 Julio del 2020.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

EMOCIONES

Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico

Son respuestas ante estimulo exteriores.

Se manifiestan en

-física: sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar

-conductual: como ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien

-Emocionales son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia

Las emociones son

1- son una colección de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón

2- son procesos biológicos que dependen de mecanismos cerebrales innatos.

3- es un conjunto de regiones cerebrales que conforman desde el tronco del encéfalo hasta las más altas del cerebro como la propia corteza cerebral

4- pueden funcionar sin deliberación algunos inductores no niegan el automatismo fundamental y el propósito regulador de las emociones

SENTIMIENTOS

Es la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos bajo un teórico solido dentro de cualquier contexto personal y profesional.

Es la suma de emoción más pensamiento, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia

Los sentimientos están cerebro reptil, (tronco cerebral y cerebelo), esto es en la parte más baja y trasera del cráneo.

Son 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.

SISTEMA LIMPICO

La amígdala: es la que evalúa los estímulos y da las órdenes, el hipocampo: que es la memoria emocional y sabe qué estímulos son favorables y cuáles no, el hipotálamo: que da las órdenes a la musculatura y al sistema hormonal del cuerpo para que actúe

EL NEOCÓRTEX

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.

SENTIMIENTOS BASICOS

Son parte que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares, 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.

EKMAN: tristeza, alegría, ira, miedo, asco, rabia

EMOCIONES BASICAS

MIEDO: Anticipación de una amenaza o peligro. ↔ Es una alarma, función adaptativa: PROTECCIÓN, activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución.

SORPRESA: reacción aumenta la información sobre el acontecimiento. ↔ Sobresalto, asombro, desconcierto, función adaptativa: EXPLORACIÓN, nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado

ASCO: a bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla. ↔ Disgusto, asco… solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión, función adaptativa: RECHAZO, protege de enfermedades, contagios, productos venenosos.

RABIA IRA: Se asocia con la hostilidad la furia, la indignación. ↔ Puede generar ira la frustración un fallo de memoria o en alguna capacidad, función adaptativa: AUTODEFENSA

TRISTESA: una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas ↔ Ante situaciones de pérdida, función adaptativa: REINTEGRACIÓN

ALEGRIA: Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia y el éxtasis. ↔ Sensación de bienestar, de seguridad, función adaptativa: AFILIACIÓN, genera actitudes positivas.