Nombre de alumno: Lidia Lizeth López López

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre del trabajo: Mapa Emociones y sentimientos

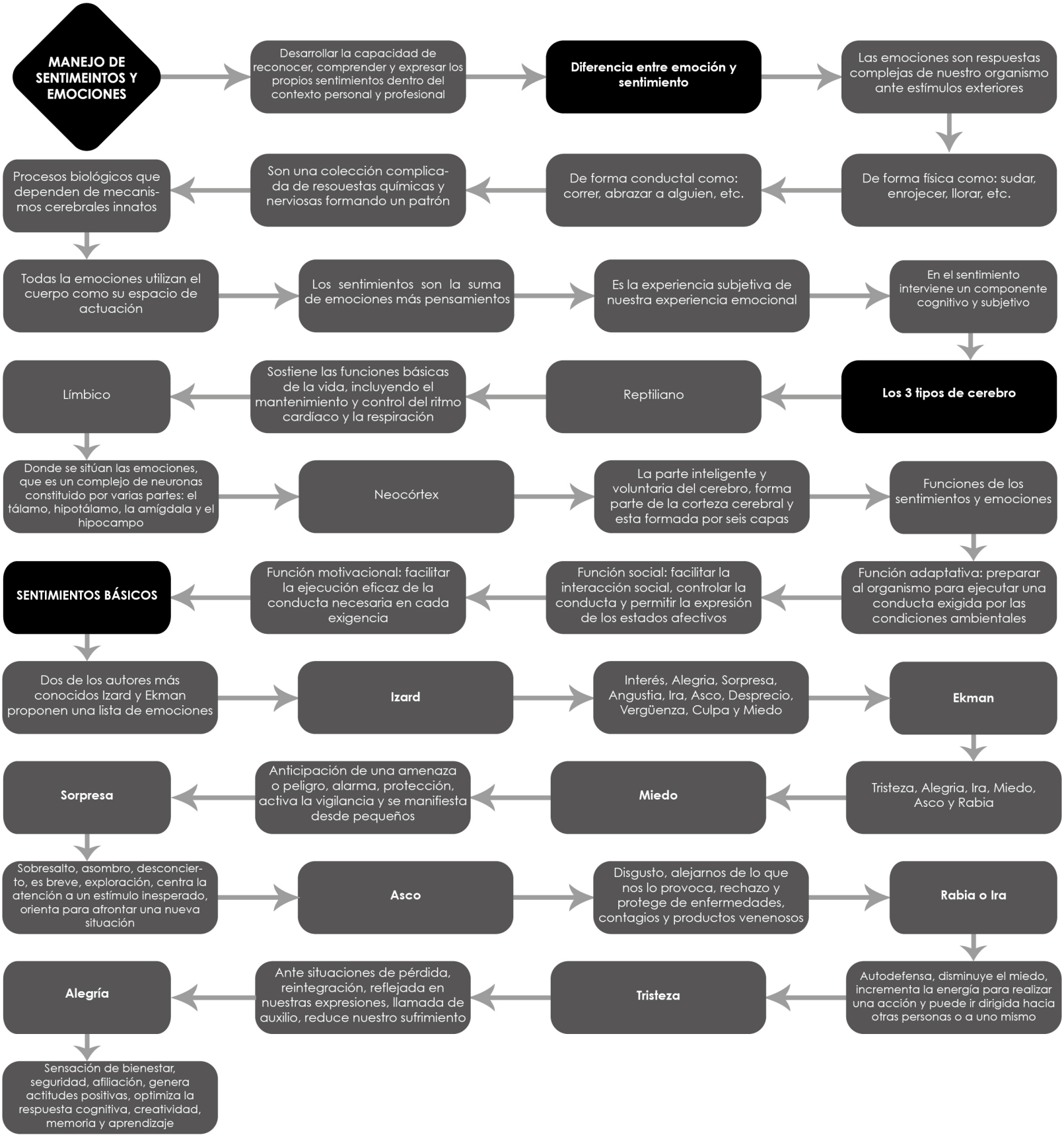
Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to. Cuatrimestre

Grupo: "C"

Bibliografía: Antología Desarrollo Humano

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de julio de 2020.


MANEJO DE SENTIMEINTOS Y EMOCIONES
Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos dentro del contexto personal y profesional
Diferencia entre emoción y sentimiento
Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores
De forma física como: sudar, enrojecer, llorar, etc.
De forma conductal como: correr, abrazar a alguien, etc.
Son una colección complica-da de resouestas químicas y nerviosas formando un patrón
Procesos biológicos que dependen de mecanis-mos cerebrales innatos
Todas la emociones utilizan el cuerpo como su espacio de actuación
Los sentimientos son la suma de emociones más pensamientos
Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional
En el sentimiento interviene un componente cognitivo y subjetivo
Los 3 tipos de cerebro
Reptiliano
Sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardíaco y la respiración
Límbico
Donde se sitúan las emociones, que es un complejo de neuronas constituido por varias partes: el tálamo, hipotálamo, la amígdala y el hipocampo
Neocórtex
La parte inteligente y voluntaria del cerebro, forma parte de la corteza cerebral y esta formada por seis capas
Funciones de los sentimientos y emociones
Función adaptativa: preparar al organismo para ejecutar una conducta exigida por las condiciones ambientales
Función social: facilitar la interacción social, controlar la conducta y permitir la expresión de los estados afectivos
Función motivacional: facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia
SENTIMIENTOS BÁSICOS
Dos de los autores más conocidos Izard y Ekman proponen una lista de emociones
Izard
Interés, Alegria, Sorpresa, Angustia, Ira, Asco, Desprecio, Vergüenza, Culpa y Miedo
Ekman
Tristeza, Alegria, Ira, Miedo, Asco y Rabia
Miedo
Anticipación de una amenaza o peligro, alarma, protección, activa la vigilancia y se manifiesta desde pequeños
Sorpresa
Sobresalto, asombro, desconcier-to, es breve, exploración, centra la atención a un estímulo inesperado, orienta para afrontar una nueva situación
Asco
Disgusto, alejarnos de lo que nos lo provoca, rechazo y protege de enfermedades, contagios y productos venenosos
Rabia o Ira
Autodefensa, disminuye el miedo, incrementa la energía para realizar una acción y puede ir dirigida hacia otras personas o a uno mismo
Tristeza
Ante situaciones de pérdida, reintegración, reflejada en nuestras expresiones, llamada de auxilio, reduce nuestro sufrimiento
Alegría
Sensación de bienestar, seguridad, afiliación, genera actitudes positivas, optimiza la respuesta cognitiva, creatividad, memoria y aprendizaje