

**"Desarrollo Humano"**

**NOMBRE DEL DOCENTE**

Luz María Castillo

**PRESENTA**



**"Cuadro sináptico, Unidad II"**

**ALUMNO**

GRANADOS PÉREZ YAQUELINE

**CUATRIMESTRE: 6° cuatrimestre**

**LICENCIATURA: Psicología**

**SEMIESCOLARIZADO**

**FECHA DE ENTREGA**

**VIERNES 22, 2020**

¿Qué es?

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

¿Cuáles son las diferencias entre emoción y sentimiento?

Emoción

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores

El miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia.

Sentimiento

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

¿Cómo funcionan las respuestas emocionales?



El Circuito Básico: El Sistema Límbico

Es un proceso en el cual se hace uso del: oído, tálamo, amígdala, hipocampo, neocórtex. Aquí activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura... y prepara el cuerpo para correr y así huir del peligro.

El Circuito Inteligente: El Neocórtex

Es un proceso en el cual se hace uso del: oído, tálamo, amígdala, hipocampo. neocórtex.

¿Cuáles son las tres funciones de sentimiento y emoción?

Función adaptativa

Función social

Función motivacional

¿Cuántas emociones y sentimientos existen?

Básicas puras o elementales

Cumplen una función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo: Paul Ekman la expone como las expresiones innatas. "La expresión de las emociones en los animales y en el hombre".

Miedo, sorpresa, asco, rabia ira, tristeza y alegría

Sentimientos que obstaculizan el Desarrollo Humano

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo

- ✚ Inseguridad
- ✚ Necesidad de reconocimiento
- ✚ Miedo a ser uno mismo
- ✚ Incapacidad de cambiar
- ✚ Ansiedad
- ✚ La angustia
- ✚ La envidia
- ✚ El miedo constante
- ✚ La ira

Sentimientos que promueven el Desarrollo Humano

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar

- ✚ Alegría
- ✚ Gratitud
- ✚ Serenidad
- ✚ Interés
- ✚ Esperanza
- ✚ Orgullo
- ✚ Diversión
- ✚ Inspiración
- ✚ Temor
- ✚ Amor