

**Nombre de alumno:** Blanca Edith  
Sánchez González

**Nombre del profesor:** Lic. Ramiro Roblero  
Morales

**Nombre del trabajo:**  
Cuadro Sinóptico “Sentimientos y  
emociones”

**Materia:** Desarrollo Humano

**Grado:** 6to

**Grupo:** “B”

Frontera Comalapa, Chiapas; a 08 de julio de 2020.

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

**EMOCIÓN**

Son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Se manifiestan de forma física y de forma conductual.

Las respuestas emocionales más conocidas son

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

Las emociones están en el cerebro. Específicamente en el neocórtex y en el sistema límbico

**DENZIN DEFINE LA EMOCIÓN COMO**

Una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona

**LAWLER DEFINE**

Como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos

Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón

**SENTIMIENTOS**

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

Según el biólogo Huberto Maturana

Una emoción se transforma en sentimiento a la medida que uno toma conciencia de ella

Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo

**DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO**

Con dos estructuras principales

**1. Sistema límbico**

Es un complejo de neuronas cituadas en el cerebro y constituidas por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo

Las funciones son

Analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son pejudiciales o beneficiosos, y dar ordenes al cuerpo para que responda de manera adecuada

**2. Sistema 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. Controla y regula la percepción, el conocimiento la conciencia y la mamoria, tanto a corto como a largo plazo

Existen varias estructuras que intervienen en el proceso de respuesta emocional.

Una parte regula la decisión en función de las naciones de las naciones de aquello que está bien y que está mal

Por otra parte regula las emociones que comparten beneficios y perjuicios al cuerpo

El Circuito Básico: El Sitema Límbico

El estímulo llega, a través del oido al tálamo. Éste envía información a la amígdala. La amígdola investiga a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no

Tiene la ventaja de que el tiempo de respuesta es muy rápido y por lo tanto es fundamental en situaciones que no pueden esperar una evaluación racional, mucho más lenta

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

El Circuito Inteligente: El Neocórtex

Los pasos son

A) El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala. B) La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no, y al mismo tiempo envía la información al neocórtex.

Evidentemente, para que el neocórtex llegue a esta conclusión, hace falta un aprendizaje y una buena conexión con el sistema límbico. Una buena conexión quiere decir que el neocórtex «manda» al sistema límbico y que éste obedece.

Hay que tener en cuenta, que el neocórtex, antes de dar una respuesta emocional, elabora una gran cantidad de acciones

¿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.

Podríamos afirmar que

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.

La relación emoción/cuerpo y sentimiento/mente es una distinción bastante aceptada entre los especialistas.

EN GENERAL LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES TIENEN TRES FUNCIONES

Función adoptiva

Las más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales,

Función social

Según Izard (1993) existen varias funciones sociales de las emociones, como son: a) facilitar la interacción social, b) controlar la conducta de los demás, c) permitir la comunicación de los estados afectivos y d) promover la conducta prosocial.

Función motivacional

La relación entre emoción y motivación es estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad.

La emoción energiza la conducta motivada.

Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa, de manera que la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia.

PUNTOS CLAVE PARA SABER LA DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.
2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.
3. La emoción siempre va primero al sentimiento.
4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea.

RECONOCIENDO LAS EMOCIONES. ¿QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN?

Función adaptativa: Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación. Función motivacional: puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta. Función social: Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.