UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Crea tu mejor historia
EMPRENDAMOS JUNTOS

DESARROLLO HUMANO

MANEJO DE SENTIMINTOS Y EMOCIONES.

MTR. RAMIRO ROBLERO

PRESENTA EL ALUMNO:

Merari Aminadab Ortiz González.

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6to. cuatrimestre “D” Semiescolarizado.

Frontera Comalapa, Chiapas

8 de julio de 2020.

DIFERENCIA ENTRE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

- **Conceptos**
  - **Emoción**: Son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer) y de forma conductual (ponerse a correr, llorar)
  - **Sentimiento**: Suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella
- **Cerebro reptil**
  - (Tronco cerebral y cerebelo), esto es en la parte más baja y trasera del cráneo
    - 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. También regula los niveles de sueño y vigilia.
- **Sistema límbico**
  - Es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo.
    - Funciona en parte de manera autónoma, a pesar de que está conectado y controlado por la corteza cerebral, Este funcionamiento autónomo es inconsciente. Las funciones del sistema límbico son analizar los estímulos que provienen de los sentidos.
- **El neo córtex**
  - Es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex, formada por seis capas de la zona más externa del cerebro
    - Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro. También está implicado en el control de los estados emocionales, las respuestas emocionales son más o menos racionales en función de su estado general.
- **Cómo funcionan las respuestas emocionales**
  - **Circuito básico sistema límbico**
    - 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.
    - c) Cuando la amígdala tiene la respuesta da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe.
    - d) El hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura y prepara el cuerpo
  - **Circuito inteligente, el neo cortex**
    - a) El estímulo llega 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 neo córtex.
    - c) El neo córtex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria, y decide la respuesta.
    - d) El neo córtex envía su decisión a la amígdala.
    - e) La amígdala, de acuerdo con las órdenes del neo córtex, envía la información necesaria al hipotálamo.
    - f) El hipotálamo activa el cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.
- **Es lo mismo emoción y sentimiento**
  - La relación emoción/cuerpo y sentimiento/mente es una distinción bastante aceptada entre los especialistas. 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. Las emociones son previas a los sentimientos y los sentimientos son consecuencia de las emociones