



**Nombre de alumno:**

**Carolina del Rocío Ramírez Hernández**

**Nombre del profesor:**

**Javier Iván Godínez Hernández**

**Nombre del trabajo:**

**Súper nota unidad 2**

**Materia:**

**Desarrollo Humano**

**Grado:**

**6° cuatrimestre**

**Grupo:**

**Arquitectura**

PASIÓN POR EDUCAR

# NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



## ¿Que son?

### EMOCIONES

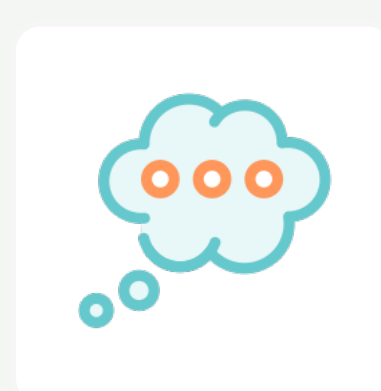
Es una respuesta física y conductual ante un estímulo, este es instantáneo y pasajero

¿De donde provienen estas respuestas?

Proviene de dos tipos de emociones: las primarias y secundarias

Secundarias: corresponden a las respuestas instantáneas dadas por nuestra experiencia con acciones o contextos similares

Primarias: relacionadas con las respuestas simultáneas básicas de nuestro cerebro para mantener nuestro cuerpo vivo.



+ PENSAMIENTO =

Para poder hacer uso de nuestras emociones y sentimientos tenemos que aprender a **percibir, comprender y regular.**

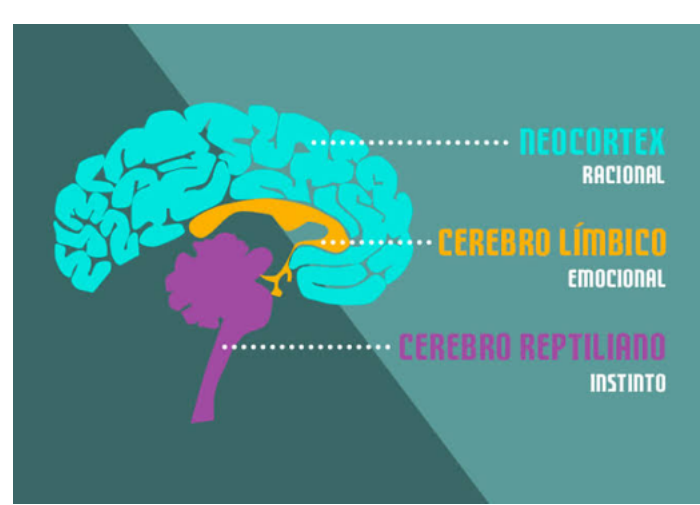
### SENTIMIENTOS

Los sentimientos son la evolución de una emoción fuerte y duradera que tiene como consecuencia una reflexión

¿Cuáles son los sentimientos básicos?

Interés, Miedo/protección, sorpresa/exploración, angustia, asco/rechazo, rabia/ira, tristeza/reintegración, alegría/afiliación, desprecio, vergüenza y culpa

## ¿Como se genera una respuesta emocional ?



Se genera mediante un circuito que comienza en el sistema límbico del cerebro (lugar donde se sitúan nuestras emociones), donde gracias a la amígdala, el estímulo exterior se evalúa, y se genera una respuesta con base a la memoria y consciencia cerebral. Dicha respuesta puede ser racional o emocional, eso dependerá del tipo de evento que genere el estímulo.



### Funcionamiento del circuito cerebral:

#### Circuito básico

El estímulo llega al tálamo y envía la información a la amígdala

La amígdala evalúa por medio de la memoria emocional, que se encuentra en el hipocampo

La amígdala genera una respuesta con la información y ordena al hipotálamo a actuar.

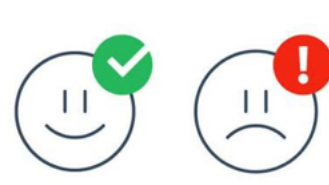
El hipotálamo (se encarga de los sistemas básicos del ser humano) ordena y prepara el cuerpo.

+ Neocórtex =

#### Circuito inteligente

Al mismo tiempo envía la información al neocórtex (parte inteligente del cerebro), para generar una respuesta racional

## ¿Como nos afectan los Sentimientos negativos y los sentimientos positivos ?



Los sentimientos controlan nuestro estado de ánimo y ayudan a poder generar nuestra personalidad ya sea a favor de nuestro desarrollo humano (sentimientos positivos) o obstaculizando este crecimiento (sentimientos negativos)

### Consecuencias de los sentimiento negativos:

Inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, Incapacidad de cambiar, Ansiedad, angustia y envidia

### Beneficios de los sentimientos positivos

- Ampliación de nuestros recursos en nuestro crecimiento personal.  
- Genera un crecimiento en nuestra resiliencia.