



# Súper nota

PASIÓN POR EDUCAR

Karen Michelle Morales Nájera

Sexto cuatrimestre

Licenciatura en derecho

Desarrollo humano

Lic. Javier Ivan Godines Hernández

Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de junio de 2021.

# MANEJO DE

# Sentimientos y emociones

- **Emociones:** son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente.



- **Sentimientos:** son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

## ¿Para qué sirven?

- Función adaptativa.
- Función motivacional.
- función social.



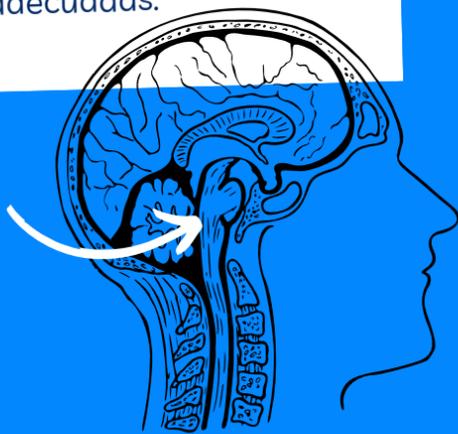
## SEÑALEMOS ALGUNAS DIFERENCIAS ENTRE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

- Las emociones se producen de forma inconsciente, mientras que con los sentimientos somos más conscientes de ellos.
- Las emociones ocurren de forma espontánea y automática, mientras que los sentimientos son interpretaciones que hacemos de esas emociones, por lo que podemos regularlos mediante nuestros pensamientos.
- La emoción es un estado transitorio, mientras que los sentimientos tienen una duración más larga, ya que estos duran tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en ello en nuestra mente.

## CEREBRO REPTIL, LÍMBICO Y NEOCORTEX O CORTEZA

### CEREBRO REPTIL

Esta estructura se limitaría a hacer que aparezcan conductas simples e impulsivas, parecidas a rituales que siempre se repiten del mismo modo, dependiendo de los estados fisiológicos del organismo: miedo, hambre, enfado, etc. Puede entenderse como una parte del sistema nervioso que se limita a ejecutar códigos programados genéticamente cuando se dan las condiciones adecuadas.



### CEREBRO LÍMBICO

Es la parte del cerebro especializada en la gestión de las emociones, el aprendizaje y la memoria.



### CEREBRO NEOCORTEX

Se considera el área cerebral responsable de nuestra capacidad de razonamiento, permitiendo el pensamiento lógico y la consciencia. Se trata del área del cerebro que permite todas las funciones mentales superiores y las funciones ejecutivas.



## ¿COMO FUNCIONAN LAS RESPUESTAS EMOCIONALES?

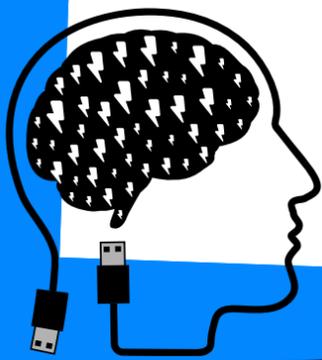
### Circuito básico: sistema límbico

- El estímulo llega al tálamo, éste envía la información a la amígdala.
- La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo.
- Cuando la amígdala tiene la respuesta da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe.
- El hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura... y prepara el cuerpo.



## Circuito inteligente: neocórtex

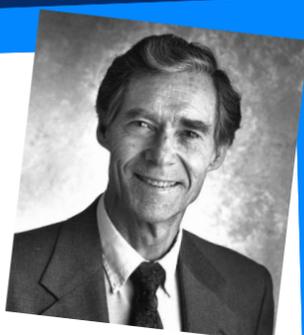
- El estímulo llega al tálamo, éste envía la información a la amígdala.
- La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo y al mismo tiempo envía la información al neocórtex.
- El neocórtex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria, y decide la respuesta.
- El neocórtex envía su decisión a la amígdala.
- La amígdala, de acuerdo con las órdenes del neocórtex, envía la información necesaria al hipotálamo.
- El hipotálamo activa al cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.



## SENTIMIENTOS BÁSICOS

### Según Izard

- Interés.
- Alegría.
- Sorpresa.
- Miedo.
- Rabia o ira.
- Asco.
- Angustia.
- Desprecio.
- Vergüenza o timidez.
- Culpa.



### Según Ekman

- Ira.
- Alegría.
- Asco.
- Tristeza.
- Sorpresa.
- Miedo.



## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



- Inseguridad.
- Necesidad de reconocimiento.
- Miedo a ser uno mismo.
- Incapacidad de cambiar.
- Ansiedad.