



# *Súper Nota*

Nombre del alumno: López Albores María Fernanda

Nombre del profesor: Godínes Hernández Javier Iván

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to Cuatrimestre

Grupo: LDE08EMC0119-A

Fecha: 11 Junio del 2021

# Manejo de sentimientos

## Y emociones

### Emociones

Es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo



### Sentimientos

Se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.



### Diferencias

\*Las emociones son fuerzas motivadoras que nos preparan para la acción, mientras que los sentimientos son nuestras interpretaciones de las propias emociones.

\* Las emociones son proceso biológicos espontáneos que se escapan de nuestro control, mientras que en los sentimientos somos conscientes de lo que sentimos y podemos tomar decisiones a partir de ello.

\*En la emociones los demás pueden entenderlas a partir de nuestras expresiones físicas espontaneas, como la risa, y en los sentimientos, nosotros controlamos lo que sentimos, y los demás no pueden inferirlos de nuestra conducta.

### Los tres cerebros

#### El cerebro reptiliano

Se limita 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. Puede entenderse como una parte del sistema nervioso que se limita a ejecutar códigos programados genéticamente cuando se dan las condiciones adecuadas.



El Reptiliano

#### El cerebro límbico

Su utilidad tiene que ver con el aprendizaje. Si una conducta produce emociones agradables, tenderemos a repetirla o a intentar cambiar nuestro entorno para que se produzca de nuevo, mientras que si produce dolor, recordaremos esa experiencia y evitaremos tener que experimentarla otra vez



El Límbico

#### La neocórtex

Podía considerarse la sede de la racionalidad en nuestro sistema nervioso, ya que nos permite la aparición del pensamiento sistemático y lógico, que existe independientemente de las emociones y de las conductas programadas por nuestra genética.



El Neocórtex

### Respuestas emocionales: Circuito Básico



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

La amígdala investiga a través de la memoria emocional del hipocampo

El hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura y prepara el cuerpo

Cuando la amígdala tiene la respuesta, da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe

## «Respuestas emocionales: Circuito inteligente»

1

El estímulo llega al tálamo, este envía la información a la amígdala

2

La amígdala investiga a través de la memoria emocional del hipocampo, y al mismo tiempo envía la información al neocortex.

3

El neocortex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria y decide la respuesta

4

El neocortex envía su decisión a la amígdala

5

La amígdala, de acuerdo con las órdenes del neocortex, envía la información necesaria al hipotálamo

6

El hipotálamo activa el cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala



## «Sentimientos básicos»

Es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones, para poder reconciliarnos con nosotros mismos, enfrentar los problemas de la vida, tener buenas relaciones con las personas que nos rodean y poder comunicarnos con los demás. Dos autores destacan las emociones básicas y son:

Carroll Ellis Izard

\*Interés

\*Alegría

\*Sorpresa

\*Angustia

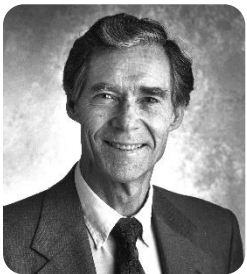
\*Ira

\*Asco

\*Desprecio

\*Vergüenza

\*Culpa



Paul Ekman

\*Tristeza

\*Alegría

\*Miedo

\*Ira

\*Asco

\*Rabia



## «Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano»

El ser humano se encuentra en un viaje constante en busca de la felicidad. Por ello cuando las cosas empiezan a fallar, solemos frustrarnos, enfadarnos y en algunos casos deprimirnos. El miedo, la ansiedad, la ira, el asco y la tristeza son reacciones y sentimientos de carácter negativo, pero necesarias, ya que cumplen una función preparatoria y adaptativa para el individuo en relación a su ambiente.

## «Sentimientos que promueven el desarrollo humano»

Tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables, y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades. Cuando las personas experimentan sentimientos positivos se modifican sus formas de pensamiento y acción se incrementan sus patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social