



**Nombre del Alumno:** Andrea Caballero Navarro

**Nombre del Profesor:** Lic. Javier Iban Godínez

**Nombre del trabajo:** Súper Nota, Sentimientos y emociones

**Materia:** Desarrollo humano

**Grado y grupo:** 6°A

# Manejo de sentimientos y emociones

Emociones

Sentimientos

- 1- Reacción espontánea a estímulo
- 2- Desencadena reacciones fisiológicas agudas
- 3- Son pasajeros
- 4- Efecto sobre la conducta humana
- 5- Son circunstanciales
- 6- Existen modificaciones funcionales como:
  - ⇒ Presión arterial
  - ⇒ Frecuencia respiratoria
  - ⇒ Diámetro pupilar
  - ⇒ Resistencia eléctrica de la piel



- 1. Una evaluación consciente de la percepción del estado corporal durante una respuesta emocional.
- 2. Son mas suaves y duraderos
- 3. Ocurren con el paso del tiempo
- 4. Tienen efecto sobre nuestras conductas
- 5- Actitudes afectivas permanentes

## Sentimientos Básicos:

- \* Miedo -----> Angustia, Preocupación y Pánico -----> 
- \* El enfado -----> Rabia, Odio y Frustración -----> 
- \* La tristeza -----> Soledad y Melancolía -----> 
- \* Alegría -----> Gozo, Paz y Armonía -----> 
- \* El amor -----> Dios, Dicha y Embeleso -----> 

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano:

Inseguridad

Necesidad de reconocimiento

Miedo a ser uno mismo

Incapacidad de cambiar

Ansiedad:

Sentimientos que promueven el desarrollo humano:

Podríamos decir que todos los sentimientos promueven un buen desarrollo humano, ya que sin ellos no podríamos interactuar bien en la sociedad ni inclusive no podríamos encontrarnos a nosotros mismos.

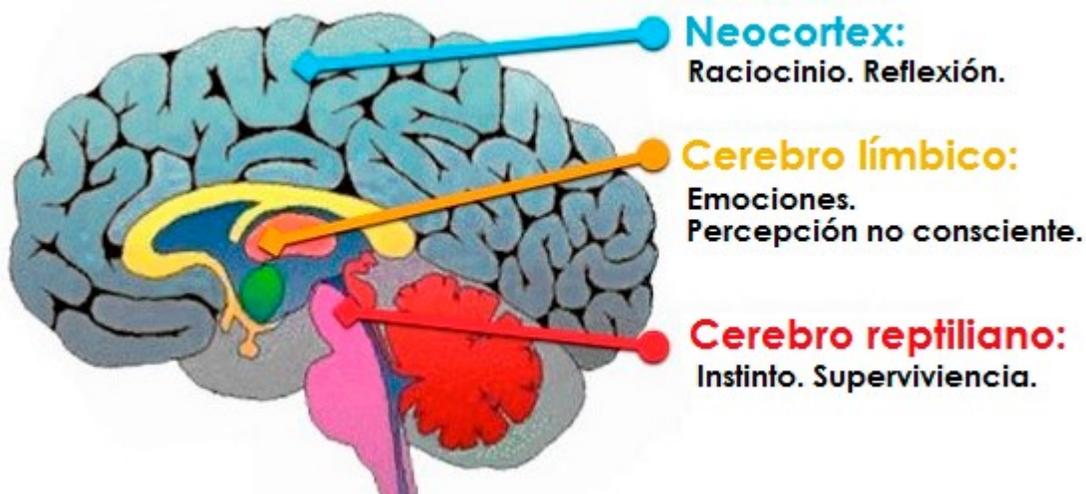


## Partes del cerebro que operan en conjunto con las emociones y sentimientos

Sistema límbico (área ventral tegmental, núcleo accumbens, hipocampo, núcleos septales laterales, corteza frontal).

El hipotálamo es el encargado de liberar todas las hormonas necesarias para sentir emociones mientras que el hipocampo controla los procesos mentales relacionados con la memoria, y con el recuerdo de situaciones que nos generan emoción de forma que podamos recordar estas situaciones.

La amígdala también forma parte de este proceso y del sistema límbico, pues está vinculada a la respuesta emocional que despiertan las situaciones experimentadas. La amígdala es, pues, el principal núcleo de control de las emociones y sentimientos en el cerebro, controlando asimismo las respuestas de satisfacción o miedo.



# Bibliografía

- ◇ UDS. Universidad del Sureste. 2021. Antología de Desarrollo Humano. PDF. Recuperado el 11 de junio del 2021. URL:[ANTOLOGÍA.pdf](#)