



Nombre de alumnos: Laura Guadalupe
Álvarez Gómez

Nombre del profesor: Javier Iván
Godínez

Nombre del trabajo: Manejo de
sentimiento y emoción

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: "A"

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

¿Es lo mismo emoción que sentimiento? **NO**



¿Qué es el sentimiento?

Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

En el sentimiento también interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo

¿De donde vienen los sentimientos?

Cuando la emoción se procesa en el cerebro y la persona es consciente de dicha emoción y del estado de ánimo que le produce, da lugar al sentimiento, por ello el origen de los sentimientos son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.



Tipos de sentimientos



Sentimientos positivos

Son sentimientos agradables que producen una percepción de bienestar en la persona y comportan sensaciones de agrado. Los sentimientos positivos contribuyen en gran medida a preservar nuestra salud física y psíquica, debido a que ayudan a disminuir las sensaciones de estrés y ansiedad. Por otro lado, ayudan a paliar la aparición de los sentimientos negativos.



Sentimientos negativos

Al contrario de los positivos, los sentimientos negativos producen sensaciones de malestar en la persona y al resultar desagradable. Los sentimientos negativos también son útiles y funciones. A veces, pretendemos librarnos de ellos, aunque son necesarios para nuestro desarrollo y progreso como personas

Sentimientos basicos

- Miedo-----Protección
- Sorpresa-----Exploracion
- Asco-----Rechazo
- Rabia/ira-----Autodefensa
- Tristeza-----Reintegracion
- Alegría-----Afiliación



¿Que es la emoción ?

Es una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente.

Las emociones modifican nuestra forma de pensar.



Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.



Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

Emociones básicas

Miedo

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro actuar con precaución.



Sorpresa

Nos ayuda a orientarnos, a saber que hacer ante una situación nueva



Aversión

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.



Ira

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema.



Alegría

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión



Tristeza

La función de la tristeza es pedir ayuda. nos motiva hacia una nueva integración personal



Partes del cerebro que funcionan con las emociones y los sentimientos

Cerebro reptiliano: Es el troco cerebral, que fundamentalmente 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 animales.

- Concretamente el **sistema límbico**, es una de las partes del cerebro encargadas de procesar las emociones. Esta red de neuronas encargadas de procesar emociones, es complementada por otras partes del cerebro como son el hipotálamo, el hipocampo y neocortex.

