

Actividad 1. Cuestionario

Revisa la antología de la **página 35 a la 50**. Una vez leído lo anterior, procede a dar respuesta a las siguientes preguntas:

- 1. ¿Qué son las emociones? R:** Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física y de forma conductua
- 2. ¿Cuáles son las respuestas emocionales más conocidas? R:** son el miedo, la tristeza, la Alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia.
- 3. ¿En qué parte del cerebro se originan las emociones? R:** en el Cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico
- 4. ¿Qué es un sentimiento? R:** El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de Nuestra experiencia emocional.
- 5. ¿Cuáles son las partes que constituyen al sistema límbico? R:** las dos estructuras principales; el sistema limbico y el neocrtex y Posteriormente la forma en la que opera
- 6. ¿Qué aspectos involucra el sistema límbico? R:** el tálamo, El hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. El sistema límbico funciona en parte de Manera autónoma, a pesar de que está conectado y controlado por la corteza cerebral
- 7. ¿Qué es la amígdala y con qué otras partes del cerebro está conectada? R:** La amígdala es la que evalúa los Estímulos y da las órdenes, está conectada con el hipocampo, que es la Memoria emocional y sabe qué estímulos son favorables y cuáles no.

8. ¿Qué es el neocortex? R: es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza Cerebral o córtex. Está formada por seis capas de la zona más externa del cerebro. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a Corto como a largo plazo

9. Menciona los puntos clave que diferencian a una emoción y un sentimiento

R: una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un Estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo. El sentimiento es una Respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.
2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas
3. La emoción siempre va primero al sentimiento
4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y Espontánea.
5. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos.
6. Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos

10. Menciona cuales son las 6 emociones primarias, también denominadas básicas, puras o elementales. R: Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría