

## Actividad1. Cuestionario

SCHEYLI YASMI PEREZ MORALES

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?

Son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar... y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien...

### 2. ¿Cuáles son las respuestas emocionales más conocidas?

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?

Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico.

### 4. ¿Qué es un sentimiento?

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.

### 5. ¿Cuáles son las partes que constituyen al sistema límbico?

Incluyen el fondo de saco, el hipocampo, la circunvolución cingulado, la amígdala, la circunvolución del hipocampo y partes del tálamo

### 6. ¿Qué aspectos involucra el sistema límbico?

Las emociones, memoria, atención, alimentación y comportamiento sexual

### 7. ¿Qué es la amígdala y con qué otras partes del cerebro está conectada?

Es la que evalúa los estímulos y da las órdenes un conjunto de neuronas que forman parte del sistema límbico y se localizan en la profundidad de los lóbulos temporales

Y está conectada al neocórtex, donde, teóricamente, se toma la decisión de cuál es la respuesta que hay que dar ante un estímulo. Esta relación directa entre el sistema límbico y el funcionamiento de las emociones

### 8. ¿Qué es el neocórtex?

es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex

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

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

**10. Menciona cuales son las 6 emociones primarias, también denominadas básicas, puras o elementales.**

Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría