



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Priscila Alejandra López Gómez

Nombre del tema: Manejo de Sentimientos y Emociones

Parcial: I I

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Ana Laura Culebro Torres

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en administración y estrategia de negocios

Cuatrimestre: 6to

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

EMOCIÓN

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

Reacciones fisiológicas-neurológicas

*Actividad cardíaca y vascular

*Respiración

*Músculos expresivos de la cara

*El trefismo muscular (contracción/reacción)

DIFERENCIAS ENTRE SENTIMIENTO Y EMOCIÓN

Emoción

- Reacción a un estímulo
- Inconsciente e inmediata
- Corta
- Antes que la razón
- Universales
- Más intensas
- Llevan a actuar

Sentimientos

- Estado de ánimo
- Consciente y progresivo
- Largo
- Tras interpretar y pensar
- Individuales
- Menos intensos, pero más profundo
- Llevan decidir y vivir de una manera

SENTIMIENTOS BÁSICOS

Los cinco sentimientos básicos:

Miedo: La conforman, angustia, preocupación y pánico.

Tristeza: Es conformada por, soledad, la melancolía o pena.

Enfado: Es conformado por la rabia, el odio y la frustración.

Alegría: Esta conformado por: gozo, paz y armonía.

Amor: Esta conformada por, Dios, dicha y embeleso.

SENTIMIENTO

Es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan y estás pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes.

*Respuestas producida por el cerebro.

*Detectan un estímulo.

*Cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado.

*Desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.