

Universidad del Sureste

DESARROLLO HUMANO

UNIDAD II



Javier Iván Godínez Hernández

Luvy Darseth Morales Suarez

Ensayo.

18 de Junio del 2020

SENTIMIENTOS Y EMOSIONES, Y EL DESARROLLO HUMANO. (ensayo)

Los seres humanos somos naturalmente sociales, eso quiere decir que necesitamos interactuar unos con otros, la sociedad misma está confirmada por individuos que tiene por objeto el mismo fin y generalmente es el de sobrevivir en un entorno, hace millones de años la principal función de los grupos era que los humanos se ayudaban unos con otros para obtener recursos necesarios para la supervivencia, ahora en la actualidad contemplamos múltiples fines para subsistir en el mundo, pero además de eso ¿Existe otro fin?

Claro está que a partir que un ser humano nace necesita de una madre, un padre o una persona que lo proteja naturalmente de las adversidades del mundo, sin embargo sabemos que la motivación principal es un sentimiento que produce la espera de un bebé, o una emoción al momento de su nacimiento. Es necesario e importante que el ser humano genere sentimientos u emociones, pues son motivos para alcanzar metas y desarrollarnos plenamente.

Antes de profundizar en el tema principal, debemos entender que un sentimiento y una emoción además de no ser lo mismo, son fenómenos importantes para el desarrollo humano, a lo largo de la vida de un individuo se presentan diversas circunstancias importantes para crecer en la sociedad. Ahora bien, que son estos fenómenos, las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos que perciben los individuos al estar en contacto con factores externos como un aroma, un sabor o un color además de factores negativos como un dolor o una situación de riesgo; a diferencia de las emociones, los sentimientos son las sumas de emociones además de contar con un pensamiento, esto hace que el ser humano recuerde momentos y emociones provocadas en determinados momentos, además de desarrollarse con el tiempo.

Las principales diferencias son que las emociones suelen ser cortos momentos, son fugaces, los sentimientos no, estos son duraderos, se quedan grabados en el cerebro; y por último las emociones existen por estímulos externos, y los sentimientos son internos, ya que interactúan pensamientos. Obviamente existen diversas diferencias entre una y otra, pero contemplando esos dos puntos queda claro que no son lo mismo. Además de que las emociones son reacciones rápidas a las circunstancias peligrosas a las que estamos expuestos día con día, cabe recalcar que está es la importancia de los estímulos en nuestro cuerpo, algunos son beneficiosos y otros son dañinos como alguna quemadura, alguna herida o diversos factores. El cuerpo por naturaleza tiene medios de defensa en esas circunstancias.

Pero ¿Cuáles son esas emociones?, Existen dos personalidades que contemplan de cinco a diez emociones respectivamente, Izard y Ekman, según Izard existe la alegría, el interés, la sorpresa, la angustia, la ira, el asco, la vergüenza, el desprecio, la culpa, y el miedo, a diferencia de Ekman que reduce el margen y contempla la tristeza, la alegría, la ira, el asco,

la rabia y el miedo.

Los sentimientos son aún más extensos y se presentan de diferentes maneras ya que dependen individualmente de cada persona, dentro de la mente humana y dentro de cada individuo su pensamiento es único y está relacionado íntimamente con su desarrollo personal, interviene la crianza de cada persona, y la moral a lo largo de su vida, claramente no solo existen sentimientos buenos, si no también aquellos que detienen el buen desarrollo de los mismos.

¿Qué es entonces un buen desarrollo humano emocional y sentimental?, La sociedad misma necesita de un buen desarrollo entre sus ciudadanos, entre las familias, en las escuelas, trabajos etc, ya que no se puede convivir plenamente con factores de conflictos internos, no solo por los problemas que causarían, si no que no se puede convivir con una persona que tiene conflicto internamente, como una persona insegura, una persona ansiosa, una persona que no puede cambiar o una persona miedosa, además de el no reconocer aquellos logros tanto de los hijos, trabajadores o personas por hacer las cosas, se tiene que recompensar de una u otra manera los logros para que crezca ese impulso de hacer más y más cosas.

Existen más factores que detienen el sano desarrollo de las personas y hace que internamente los conflictos sean difíciles de superar, y el principal elemento para hacer lazos afectivos fuertes y sanos es la familia, se dice que los modales y las buenas costumbres son adquiridas dentro de los círculos familiares o afectivos en la vida, y que pasa cuando este elemento falta en nuestra vida, se complica el buen desarrollo humano y emocional ya que en diversas circunstancias no se sabe cómo reaccionar y deja huecos internos, como señale antes el ser humano es totalmente social necesita interactuar, hablar, tener contacto con el exterior, una persona no puede subsistir únicamente con ella misma.

Abarcamos ya los temas básicos pero ahora bien, la biología y la psicología estudian al ser humano y ambas contemplan que el ser humano es aquel individuo y ser vivo con capacidad de adaptarse y razonar a través de los comportamientos dentro nuestro cerebro, este órgano importante y fundamental, es donde evaluamos y enviamos reacciones al cuerpo y para que esté fenómeno se manifieste existen tres etapas dentro del mismo para estudiar con exactitud que sucede con estos sentimientos y emociones:

Iniciamos con el cerebro reptil, es el tronco cerebral y cerebelo, esto es en la parte más baja y trasera del cráneo, 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 de animales.

Después interviene la segunda etapa donde las emociones, en un primer momento, se sitúan, dentro del sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: 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.

Por último El neocórtex 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. Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro. También está implicado en el control de los estados emocionales.

Un ejemplo eficiente para que quede más claro el proceso es, usemos por ejemplo un estímulo exterior, un dolor, ahora bien al momento justo que nos golpeamos o cortamos con algún objeto inmediatamente el cuerpo envía señales al cerebro que evalúa la información ingresada y estudia si es beneficioso o dañino, en este caso es malo, así que toma la decisión de retirarse naturalmente enviando señales de nuevo al cuerpo para quitarse, ahora bien en el caso de que sea un aroma agradable, al momento que ingresa en nuestro cuerpo, puede interactuar algún recuerdo que relacionamos con ese aroma y sea placentero.

Los sentimientos y las emociones están relacionadas, pero no son lo mismos, ambos fenómenos permiten la supervivencia y el desarrollo de los individuos en su vida, en la sociedad y en todos los ámbitos de desarrollo personal, además de solo ser algo psicológico se manifiesta también en la química del cerebro involucrando todas aquellas funciones neuronales. Concluyendo, todos los seres humanos interactuamos sentimentalmente con nuestro al rededor y desarrollando nos en la vida cotidiana como seres racionales.