



Profesor: Javier Iván Godines Hernández.

Alumna: Alejandra Villatoro Constantino.

Desarrollo Humano.

Ensayo.

Licenciatura En Derecho.

6to Cuatrimestre.

Comitán De Domínguez, Chis.

18/06/2020.

INTRODUCCION.

En este tema que presentaremos se encuentra titulado por manejo de sentimientos y emociones, el cual es un tema de suma importancia ya que ambos se mantienen presentes en nuestra vida cotidiana y los experimentamos de manera demasiado constante ya que el sentimiento es la disposición emocional hacia alguna cosa, hecho o alguna persona y por eso digo que este se encuentra presente desde que iniciamos nuestro día hasta el último momento pero también en ese lapso se hacen presentes muchas emociones las cuales son alteraciones de nuestro estado de ánimo que es producida por un sentimiento, cabe mencionar que lo antes mencionado es a mi punto de vista por eso para tener información más completa comenzaremos a desarrollar y ampliar el tema.

Diferencias Entre Emoción Y Sentimiento.

Emociones.

Las emociones son resultados complejos del organismo del ser humano, el cual se hace presente después de realizar estímulos exteriores, se menciona que cada una de estas se hacen presentes de manera física y se hacen notorias porque se hacen presentes a través de, tener palpitaciones, llorar, correr, abrazar, sudar, etc. Pero también se presentan de forma conductual lo cual conlleva a la realización de acciones como por ejemplo, correr, abrazar a alguien, llorar, entre otras.

Ahora haremos mención de las emociones más conocidas las cuales son las siguientes:

La Tristeza.

La Alegría.

El Disgusto.

La Sorpresa.

La Vergüenza.

La Rabia.

Cabe mencionar que es de suma importancia que todas las emociones se encuentran en el cerebro, para ser más precisos, están en el neocórtex y en el sistema límbico.

Todas las emociones producen ciertos mecanismos, requieren una agrupación de regiones subcorticales cerebrales que abarcan desde el tronco del encéfalo hasta las partes más altas del cerebro así como lo es la corteza cerebral.

Sentimientos.

Podemos definir a los sentimientos como una adición de emoción sumándole el pensamiento, es decir, es una experiencia parcial de algún experimento emocional.

Tomaremos el concepto del biólogo Huberto Maturana, el cual nos dice que, una emoción se transforma en un sentimiento dependiendo de la reacción fisiológica el cual es un elemento cognitivo y subjetivo.

Para poder llevar acabo las diferencias con más precisión que existen entre emoción y sentimiento, abordaremos las estructuras principales las cuales son las siguientes:

El Sistema Límbico.

Este sistema es de suma importancia ya que las emociones como primer paso lo que hacen es colocarse en este. El cual es un intrincado de neuronas que están localizadas en el cerebro y se componen por diferentes partes los cuales son conocidos como el, el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo.

El sistema límbico da marcha de manera autónoma, aunque como bien se sabe que este se encuentra conectado y moderado por la corteza cerebral. Pero cabe mencionar que este funciona que hace de forma autónoma lo realiza de manera insensata. Este sistema tiene como propósito llevar acabo examinar los estímulos que provienen de los sentidos, estimar si son perjudiciales o beneficiosos y también ordenar al cuerpo para que este pueda garantizar de forma correcta cuando los estímulos sean peligrosos, o acercarse cuando sea lo contrario.

El Neocortex.

Este funciona como la parte más ingeniosa participativa del cerebro, así como también es un integrante de la corteza cerebral, a este lo integran seis capas de la zona más externa del cerebro. Por lo tanto esto ayuda a controlar y regular la percepción, el conocimiento, la

conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo. Es responsable de las actividades que se realizan de forma voluntaria y de la toma de decisiones y analiza si estas traerán algún tipo de consecuencia con el paso del tiempo.

El neocortex también tiene diferentes estructuras que son participes en el proceso de respuesta emocional, ya que una parte regulariza la determinación de las nociones de lo que está bien y que está mal, para el sentido social. Mientras que la otra parte se encarga de regularizar las emociones que conllevan beneficios y perjuicios al cuerpo. Cabe mencionar que se hacen presentes algunas zonas que valoran las secuelas de las decisiones emocionales y se hace presente una zona específica que hace conciencia respecto a las emociones que se tienen en cada momento, en tiempo presente.

El Circuito Básico.

Se clasifica en diferentes funciones las cuales son las siguientes:

- a) El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.
- b) La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no.
- c) Cuando la amígdala tiene la respuesta (supongamos que el ruido es peligroso) da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe. 43
- d) El hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura y prepara el cuerpo para correr y así huir del peligro.

Pero haremos mención de que en el circuito antes mencionado no son participes los elementos del neocortex, es decir ningún elemento de pensamiento.

El Circuito Inteligente.

Este crea una variable de suma importancia, pero para poder realizarla requiere de dichos pasos que mencionaremos a continuación:

- a) El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.
- b) La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no, y al mismo tiempo envía la información al neocórtex.

- c) El neocórtex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria, y decide la respuesta.
- d) El neocórtex envía su decisión a la amígdala.
- e) La amígdala, de acuerdo con las órdenes del neocórtex, envía la información necesaria al hipotálamo.
- f) El hipotálamo activa el cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.

Funciones De Los Sentimientos Y Emociones.

Se encuentran tres funciones, por lo tanto comenzaremos por:

Función Adaptativa: Esta está considerada como una de las más importantes ya que tiene como función preparar al organismo para poder ejecutar la conducta que se le exige por las condiciones ambientales, ejercitando la energía que es requerida para ello.

Función Social: Se menciona que las emociones son de suma importancia para la sociedad ya que se hacen presentes en diferentes actividades que son realizadas por la misma, es por ello que tomando la idea que dios Izard en el año 1993 hace mención que de esta función se desploman más las cuales son:

- a) facilitar la interacción social.
- b) controlar la conducta de los demás.
- c) permitir la comunicación de los estados afectivos.
- d) promover la conducta prosocial.

Ahora para poder llegar a lo que hemos estado buscando que es saber la diferencia que existe entre emoción y sentimientos se tienen que cumplir ciertos puntos para poder ser más precisos.

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van. Por lo que los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente. Este último durará tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él nuestra mente. Por ejemplo. El amor es un sentimiento, el miedo puede ser una emoción o también lo podemos convertir en un sentimiento. 2. Las emociones se dan de forma

inconsciente, y son muy rápidas. Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme. 3. La emoción siempre va primero al sentimiento. Sin emoción no va a haber sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona. Por ejemplo, la emoción de alegría, puede despertar un sentimiento de amor, o felicidad. 4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea. Los sentimientos, en cambio, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos. 5. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos. Con las emociones en cambio, este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí, ya que se dan de forma automática ante una situación o pensamiento. 6. Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos. Estos últimos son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos. Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos.

SENTIMIENTOS BÁSICOS.

¿Cuántas emociones y sentimientos existen?

En este tema tomaremos la idea de lo que dicen los autores Izard: Interés, alegría, sorpresa, angustia, ira, asco, desprecio, vergüenza, culpa y miedo. Mientras que para Ekman los más importantes eran: Tristeza, alegría, miedo, ira, asco y rabia.

Emociones primarias.

Básicas, puras o elementales: Estas son las que tienen como función que favorece alguna reacción que se haya determinado ante algún estímulo y entre ellas están las siguientes:

Miedo: Se considera una sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

Sorpresa: Es la alteración emocional que es causada por algún acto imprevisto o inesperado.

Asco: Esta es muy notoria ya que se hace presencial en el rostro, se podría definir como una emoción de desagrado y disgusto ante alguna comida, objeto o cosa.

Rabia Ira: Esta se podría decir que se hace presente cuando alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria. Puede generar ira la frustración un fallo de memoria o en alguna.

Tristeza: Podemos decir que esta es uno de los sentimientos que más se hacen presentes en alguna persona ya que este se presenta en caso de pérdidas pero cabe mencionar que esta está asociada a una función adaptativa y reparadora. La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla.

Alegría: Esta es lo contrario a lo anteriormente mencionado ya que esta te da la sensación de tranquilidad y calma corporal. Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia y el éxtasis.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

Inseguridad: Es la carencia de seguridad que sufren algunas personas lo cual los lleva a ser personas no tengan tranquilidad y felicidad.

Necesidad de reconocimiento: Es cuando una persona requiere que el resto de su vínculo social reconozca el ego de las actividades que él o ella llevan a cabo.

Miedo a ser uno mismo: Esta se podría definir como un tipo de careta que es presentada a la sociedad por miedo a ser rechazados por lo que realmente son.

Incapacidad De Cambiar: Estas personas hacen o creen que son perfectas más sin embargo con sus actos dañan sin darse cuenta y niegan a realizar cambios que les favorecerán.

Ansiedad: Es una reacción que tiene el ser humano pero que se hace presente de una manera negativa y ocurre cuando se detecta alguna posible amenaza.

Angustia: Se presenta como un estado emocional intenso y puede que se haga presente por miedo, algún peligro el cual se desconozca, o ante alguna respuesta.

Envidia: Para esto no es más que el anhelo de poder tener lo que alguien más tiene y se presenta con sentimientos de tristeza, y dolor.