

**Nombre de alumnos: Juana Beatriz Francisco Francisco**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales**

**Nombre del trabajo: Cuatro sinóptico “sentimientos básicos”**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6to cuatrimestre**

**Grupo: A**

Sentimientos

básicos

Sentimientos

Izard

- Interés
- Alegría
- Sorpresa
- Angustia
- Ira
- Asco
- Desprecio
- Vergüenza
- Culpa
- Miedo

Ekman

- Tristeza
- Alegría
- Miedo
- Ira
- Asco
- Rabia

Emociones primarias

Miedo

- La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva
- Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- Es una alarma.
- Función adaptativa: PROTECCIÓN
- Activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución, hace que nos protejamos.
- El miedo se manifiesta desde pequeños
- Biológicamente programados para: ◦ Huir ◦ Mantenernos inmóviles ante peligros como por evitar a

Sorpresa

- Elevar nuestras cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz
- Sobresalto, asombro, desconcierto.
- Es la más breve de las emociones.
- Función adaptativa: EXPLORACIÓN
- Puede llevar una aproximación para saber qué pasa.
- Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado
- Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación.

# Sentimientos

# básicos

## Emociones primarias

### Asco

- Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.
- Disgusto, asco... solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión
  - Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
  - Función adaptativa: RECHAZO
  - Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo.
  - Protege de enfermedades, contagios, productos venenosos

### Rabia

- Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas que predisponen nuestro organismo para emprender la acción.
- Se produce cuando: ◦ Consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos
  - Función adaptativa: AUTODEFENSA
  - Disminuye el miedo
  - Incrementa la energía para la acción
  - Puede ir dirigida hacia otras personas o hacia uno mismo.

### Tristeza

- En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora
- Ante situaciones de pérdida
  - Función adaptativa: REINTEGRACIÓN ◦ Nos motiva hacia una nueva reintegración personal, reconstruyendo nuestros recursos y conservando energía.
  - Reflejada en nuestras expresiones es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.
  - Reducir nuestro sufrimiento.

### Alegría

- 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.
- Sensación de bienestar, de seguridad.
- Función adaptativa: AFILIACIÓN
- Genera actitudes positivas.
- Optimiza la respuesta cognitiva, la creatividad, la memoria, el aprendizaje.
- Mejora lazos sociales.
- Ayuda en la superación del miedo

# Bibliografía

Desarrollo humano en México. (s.f.). *Antología Desarrollo Humano* .