

Ensayo

Materia: Desarrollo humano

Docente: Javier Ivan Godines Hernández

Licenciatura: Mvz

Cuatrimestre: 6to

Nombre del alumno: Avendaño Gómez Luciana

18/06/2020

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Introducción:

Las emociones son respuestas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física, Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. Se originan en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico.

Son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón; todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que las experimenta.

Los mecanismos de la emoción pueden funcionar sin deliberación consciente; la cantidad de variación individual y el hecho de que la cultura juega un papel en modular algunos inductores no niegan el automatismo fundamental.

Afectan las formas de funcionar de numerosos circuitos cerebrales: la variedad de respuestas emocionales es responsable del cambio profundo tanto en el panorama corporal como cerebral.

Huberto Maturana en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Entonces para entender la diferencia entre emoción y sentimiento, primero se abordarán las dos estructuras principales; el sistema límbico y el neocórtex y posteriormente la forma en la que operan. Una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo. El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción. De manera sintética podríamos afirmar que la emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo. Y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada. Son también un elemento clave en nuestra conducta social.

Emociones primarias: básicas, puras o elementales

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

Miedo

La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva.

Inseguridad Es considerada una alarma.

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.

Conclusión:

Los sentimientos y emociones determinan el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. William James, respondió que una emoción es una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente, estoy de acuerdo con ello ya que son estimaciones en nuestro cerebro.