

TITULO: ensayo

- 
- **Materia: Desarrollo humano**
  - **Docente: Javier Ivan Godines**
  - **Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia**
  - **Cuatrimestre 6°**
  - **Nombre del alumno: Ana María Aguilar Velasco**

Objetivo: en esta actividad se hablara sobre los sentimientos las emociones y como estas pueden afectar a nuestra salud si superan los niveles normales llegando a afectar de maneras graves nuestra salud.

Los sentimientos y las emociones son parte importante de nuestra vida estas nos hacen humano, además de que son parte importante para expresarnos y saber el cómo nos encontramos

Una emoción tiene una duración corta es pasajera a diferencia de un sentimiento que tienen una duración más larga e incluso podría decirse que estas son eternas pues un sentimiento puede transformarse y pasar del amor al odio por ejemplo.

El ser humano cuenta con 3 tipos de cerebros los cuales cumplen con distintas funciones.

El primero es el cerebro reptil el cual se encuentra en el tronco encefálico y es el más viejo de la evolución, este sostiene las funciones básicas de la vida como el mantenimiento y el control del ritmo cardiaco y respiratorio, además se encarga de regular los niveles de sueño y vigilia

El siguiente es el sistema límbico este está constituido por el tálamo, hipotálamo, amígdala e hipocampo, en este cerebro es en el que se encuentran las emociones y este tiene como función el analizar los estímulos que provienen de los sentimientos evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada, si los estímulos sean peligrosos o acercarse si estos estímulos son favorables

La amígdala es la que evalúa los estímulos y da las órdenes. Para hacerlo, está conectada con el hipocampo, que es la memoria emocional y sabe qué estímulos son favorables y cuáles no. También está ligada con el hipotálamo que da las órdenes a la musculatura y al sistema hormonal del cuerpo para que actúe. Al

mismo tiempo, la amígdala está conectada al neocórtex, donde, teóricamente, se toma la decisión de cuál es la respuesta que hay que dar ante un estímulo. Esta relación directa entre el sistema límbico y el funcionamiento de las emociones provocó que LeDoux definiera el sistema límbico como el cerebro emocional

El tercer cerebro es el neocórtex, esta forma parte de la corteza cerebral se encarga de controlar y regular la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, está implicado en el control del estado emocional, este es el cerebro racional y es el responsable de la memoria racional, se encarga de la toma de decisiones y del organismo, es la parte inteligente y voluntaria del cerebro. Dentro del neocórtex existen varias estructuras que intervienen en el proceso de respuesta emocional. Una parte regula la decisión en función de las nociones de aquello que está bien y que está mal, tanto para uno mismo como en el sentido social. Otra parte regula las emociones que comportan beneficios y perjuicios al cuerpo. Hay determinadas zonas que valoran las consecuencias de las decisiones emocionales y una zona específica tiene conciencia de las emociones que se tienen en cada momento, en tiempo presente

Izard y Ekman proponen diez y seis emociones respectivamente. Las dos listas tienen elementos en común.

Lista de Izard: interés, alegría, sorpresa, angustia, ira, asco, desprecio, vergüenza, culpa y miedo

Lista de Ekman: tristeza, alegría, ira, miedo, asco y rabia

Estas teorías están argumentadas con estudios experimentales muy amplios

Los sentimientos no siempre son buenos algunos pueden llegar a obstaculizarnos para nuestro desarrollo

Como la inseguridad que nos hace sentir menos y esta se puede expresar de dos formas la primera es siendo muy tímido retraído y antisocial y la segunda es

siendo una persona muy agresiva y que busca lastimar a otro, necesidad de reconocimiento es en pocas palabras el ego y por querer que otros reconozcan lo que hacemos dejamos de tomar decisiones en base a lo que realmente queremos y decidimos solo lo que creemos que será del agrado de los demás, ,miedo a ser uno mismo en este las personas ocultan lo que los ha lastimado o herido de alguna manera y solo demuestran ser algo que no son, incapacidad de cambiar esto es completamente falso ya que los seres humanos tenemos la capacidad de cambiar si uno así lo decide, ansiedad vive esperando el futuro y se adelanta a las cosas y lo único que se espera es que ocurran cosas malas, así como estos hay más factores que pueden detenernos en nuestro desarrollo

Conclusión: en esta actividad se pudo conocer más acerca de los sentimientos emociones y en que parte del cerebro se encuentran estas.