

## Ensayo



Materia: Desarrollo humano

Docente: Javier Ivan Godines Hernández

Licenciatura: Mvz

Cuatrimestre: Sexto

Nombre del alumno: Ezequiel Vázquez

18-06-2020

# Manejo de sentimientos y emociones

## Introducción:

Las emociones pueden hacernos variar tanto la forma de ver el mundo como las Acciones de los demás. El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.

Los sentimientos no son sólo fruto de la conciencia de una emoción, sino también de los pensamientos que acompañan estos estados de conciencia.

La emoción está situada en el cerebro mediano y relacionado con el cerebro más antiguo, el paleocórtex o cerebro reptiliano. Y también por eso las emociones están íntimamente conectadas con el cuerpo y se manifiestan físicamente: lágrimas, sudor, aceleración cardíaca, tics en el rostro o modificaciones hormonales. El aprendizaje y la cultura cambian la expresión de las emociones y les dan nuevos Significados.

El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardiaco.

Una emoción es un estímulo que proviene de uno de los cinco sentidos del cuerpo, Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandoo la energía necesaria para ello.

### Alegría

Es la expresión ante los estímulos que son considerados agradables. Genera una sensación de placer que tiene una duración limitada.

### Tristeza

Es la reacción orgánica ante la pérdida. Puede generar llanto.

## Miedo

Es la emoción que se genera como respuesta a un estímulo amenazante. Puede incluir aumento del ritmo cardíaco, sudoración, deseos de huida, etc.

## Ira

Es la respuesta orgánica para poner límites e identificar estímulos o situaciones que resulten desagradables. La ira puede generar aumento de la presión sanguínea y sudoración, entre otras manifestaciones.

El sentimiento se puede referir a amor, cariño, felicidad y pérdida.

## Conclusión:

Las emociones se generan ante la ausencia de sentimientos, mientras que los sentimientos requieren de una emoción para poder procesar la información.

Las emociones dependen de la interpretación sensorial uso de los cinco sentido.

Las emociones dependen de las experiencias previas y de la forma en la que el individuo interpreta la realidad.