

TITULO:
ensayo

-
- Materia: desarrollo humano
 - Docente: Lic. Javier Iván
 - Licenciatura: LMVZ
 - Cuatrimestre: 6to A
 - Alumna: María de Lourdes Lopez Leon

Fecha de entrega: 18 de junio del 2020

introducción:

A continuación, se hablará sobre la unidad 2. Sobre sentimientos cuales son buenos o malos y como puede llegar a obstaculizarse de forma que te hagan perder el interés sobre tu persona y tu forma de llevarte con los demás. Además, que veremos la diferencia entre sentimiento y emoción ya que estas cuando no están bien definidas podemos llegar a confundirlas y expresarlas de tal modo. Conoceremos los 3 cerebros y como este tiene función vital sobre nuestro ser y como lo dije anteriormente veremos cuales son los sentimientos que nos obstaculizan y nos centraremos un momento en cada uno de ellos, pero también veremos la contraparte que son las emociones positivas, sin mas preámbulo, comenzamos.

Desarrollo:

Comenzamos con la diferencia entre sentimiento y emoción, emoción entonces decimos que es una reacción a un estímulo, pero es pasajero es decir que no dura mucho tiempo en nuestros pensamientos o reacciones, contrario a los sentimientos que están duran mucho mas tiempo en tus pensamientos y va acompañados del sentimiento, entonces decimos que una emoción puede llegar a convertirse en un sentimiento cuando ya lleva bastante tiempo sintiéndolo.

Ahora veremos los 3 cerebros; el primero es conocido como **cerebro reptil** y este esta conformado por tronco cerebral y cerebelo este es importantísimo ya que es el encargado de las funciones básicas del ser vivo como el ritmo cardiaco y la respiración, controla y vigila el sueño.

El sistema o cerebro límbico: este tiene base fundamental ya que analiza los estímulos que vienen de los sentidos que como sabemos son 5 sentidos con los que contamos los seres vivos y está compuesto por; el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo.

Y por último, pero no menos importante: **es el Neocórtex** este controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo. Además, es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa

las consecuencias de futuro. Está compuesto por 6 capaz y tiene una función es voluntaria.

Ahora hablaremos de los sentimientos básicos y como estos se clasifican en sentimientos primarios: el primero es el miedo; va desde situaciones como huir, hasta amenaza por otro ser humano. El segundo es la sorpresa y este se ve cuando alzas las cejas. El tercero es el asco en muchas ocasiones te cubres las fosas nasales. El cuarto es rabia o ira y este fisiológicamente envía sangre a las manos y por eso que la adrenalina se eleva y quieres golpear. El quinto es tristeza se asocia a una función adaptativa y reparadora y la última es la alegría es una sensación reconfortante.

Ahora hablaremos de sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

El primera es la inseguridad; este se ve en los primeros años de vida y se ve con el comportamiento en la sociedad. El segundo es la Necesidad de reconocimiento que básicamente es que te recompensen y no económicamente si no que te feliciten por tus acciones. El siguiente es el miedo a ser uno mismo que es muy frecuente ya que se teme ser rechazado por la familia y amigos. La Incapacidad de cambiar es algo difícil porque la vida es un constante cambio y negarse al mismo provoca miedo. Ansiedad esta es como matarse en vida ya que siempre andas pensando en un futuro y puede ser perjudicial para tu salud. La angustia es un conjunto de todos los sentimientos y es uno de los mas peligrosos. La envidia es como dañarte cuando alguien mas tiene algo que tu no ya sea conocimiento o algo material. El miedo constante es una de las comunes y también de las más poderosas y limitantes. La ira esta muchas veces viene combinada con agresividad y daño ya que fisiológicamente ya expliqué que pasa.

como ultimo sentimientos que promueven el desarrollo humano: estos de vital importancia para el buen funcionamiento de la vida si como del bienestar social.

Conocemos a resiliencia como aquella capacidad que tiene algunas personas para afrontar problemas o situaciones graves y aun así seguir de pie y disfrutando cada día al máximo, es decir se doblan, pero no se rompen, a esto conocemos como resiliencia en la psicología.

Barbara Fredrickson: las diez emociones más comunes son: Alegría, Gratitud, Serenidad, Interés, Esperanza, Orgullo, Diversión, Inspiración, Temor y Amor.

Aquí viene una pregunta interesante; ¿Para qué sirven los buenos sentimientos? Pues bien ayuda a que crezcas personalmente y para afrontar los problemas que se deparen en el futuro.

Conclusión;

Aquí pudimos ver la importancia de conocer como si hay sentimientos que nos afectan, aunque muchas veces nos negamos a sentirlo o aceptarlo. Espero que haya podido quedar claro lo que se intento comunicar.

NOTA; todo fue tomado únicamente de la antología proporcionada por UDS