

ENSAYO



Materia: Desarrollo humano

Docente: Javier Ivan Godines Hernández

Licenciatura: Mvz

Cuatrimestre: Sexto

Nombre del alumno: José Fidel Meza Rodas

18-06-2020

Manejo de sentimientos y emociones

Introducción:

Una emoción es una reacción subjetiva ante un estímulo, que suele ir acompañada de cambios orgánicos; es un sentimiento intenso dirigido hacia alguien o algo.

La emoción como 'una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada.

El aprendizaje y la cultura cambian la expresión de las emociones y les dan nuevos significados, las emociones son procesos biológicos determinados que dependen de mecanismos cerebrales innatos.

Ocupan un conjunto de regiones subcorticales cerebrales que engloban desde el tronco del encéfalo hasta las más altas del cerebro como la propia corteza cerebral. 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.

El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales. También regula los niveles de sueño y vigilia.

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.

Las emociones son mecanismos que, en un primer momento evolutivo, permitieron al organismo hacer una distinción clave para la supervivencia: la del dolor y la del placer. Dicho de otro modo: saber distinguir aquello que era bueno para la vida y aquello que era perjudicial. Esta capacidad emocional nos ha permitido ser quienes somos y, sobre todo, sobrevivir a lo largo de los millones de años de evolución.

Conclusión:

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, movilizandó la energía necesaria para ello.