



Nombre: Eduardo de Jesús Lopez Lopez
Materia: Desarrollo humano

04 de junio del 2020.

Cuántas emociones existen

Según con los datos recabados se han recabado entre diez y seis esto varía dependiendo del autor; IZARD menciona un total de diez emociones entre los que se contemplan:

- Interés, alegría, sorpresa, angustia, ira, asco, desprecio, vergüenza, culpa, miedo.

EKMAN, otro autor que al recabar datos mediante fotografías a personas de diferentes culturas y países logró una concordancia entre las expresiones que mostraban y las similitudes que estas tenían, llegando a la conclusión de la existencia de seis emociones, también llevó a cabo estos experimentos en animales en los cuales son un estudio más que destaca el éxito del descubrimiento de las emociones que estos presentaron:

- Tristeza, alegría, ira, miedo, asco, rabia.

Estos podríamos también referirnos a ellos como mecanismos como consecuencia de los estímulos ambientales presentes en ese momento; ya que desencadenan una serie de mecanismos físicos en el cuerpo para responder de manera correcta al estímulo, en el caso del miedo, nos prepara para huir, la tristeza es un mecanismo que aplicado a la conciencia nos ayuda a superar situaciones o experiencias traumáticas como la pérdida de un ser querido, tenemos el asco que desencadena un disgusto por ejemplo a la comida que quizás podamos creer antihigiénica, la ira nos prepara para la pelea, se tensan los músculos, se libera adrenalina y se libera glucosa para tener la energía necesaria para poder hacer frente a una situación persona, la alegría libera endorfinas en el torrente sanguíneo que a la vez se estimulan neurotransmisores que evocan sensaciones de placer, éxtasis.

Estos mecanismos están presentes día a día de manera cotidiana, ya que nos ayudan a responder de la manera más adecuada a las circunstancias que se nos presentan.

Como aportación personal, es importante un control de estas en cierto nivel ya que pueden interponerse de manera inadecuada en el desarrollo y en la cotidianidad de nuestras actividades; en ocasiones la concentración no puede desvanecerse por el miedo o la tristeza, y debemos anteponer conciencia para no tener un descontrol en nuestra concentración.