



NOMBRE DEL ALUMNO: BERTHA ALICIA FLORES
PANTOJA

NOMBRE DEL PROFESOR: LUZ MARIA CASTILLO

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

ACTIVIDAD: REPORTE DE LECTURA

FECHA: 5 JUNIO 2020

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Cuando escuchamos la palabra “emoción” o “sentimiento” en nuestra cabeza pasa la idea de que son la misma cosa pero NO una emoción y un sentimiento no es lo mismo, comencare hablado de las emociones las emociones son una respuesta que se da de nuestro organismo esta respuesta nos permite reaccionar de una manera mediante una situación pondré de ejemplo el miedo, la tristeza o el enojo, podría ser una respuesta corporal ya que cuando estamos enojados lo hacemos notar mediante gestos o un tono de voz. “Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón”. (UDS, 2020) .El cerebro es muy importante aquí ya que es el que nos da las respuestas ante alguna situación, el sistema Límbico es el principal motor ante una emoción. “Las funciones del sistema límbico son analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada” (UDS, 2020). Al igual que el sistema Límbico el Neocortex es súper importante ya que esta forma parte de la corteza cerebral y es el encargado de controlar las situaciones como: el conocimiento, la conciencia y memoria esto en un corto y largo plazo. “El neocórtex también es responsable de la memoria emocional y, después de cualquier experiencia, la acumula en la memoria. Esta memoria del neocórtex se tiene en consideración en futuras decisiones sobre respuestas emocionales” (UDS, 2020). Ya que hablamos un poco de la función del cerebro y lo importante que son las emociones y como surgen ahora hablaremos de los sentimientos, el sentimiento es una emoción que se tiene por pensada a lo que voy es una experiencia emocional, son interpretaciones de las emociones estas no se pueden demostrar pues las emociones son temporales pero los sentimientos no.

Y la pregunta del millón ¿es lo mismo un sentimiento y una emoción? Lo mencione anteriormente NO es lo mismo la emoción es una respuesta que da el cuerpo mientras que el sentimiento es una respuesta la cual se elabora mentalmente. “La relación emoción/cuerpo y sentimiento/mente es una distinción bastante aceptada entre los especialistas. Damásio explica que hay un hilo continuo entre la emoción y el sentimiento”. (UDS, 2020) Los sentimientos son también un elemento clave en nuestra conducta social. Existen tres funciones de estos dos las cuales son; función adaptativa, función social y función motivacional. La función adaptativa es la que se encarga de preparar una conducta mientras que la social es que te ayuda a facilitar interactuar con una persona, la conducta que uno debe tomar y por ultimo hablaremos de la conducta motivacional que es e facilita la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Existe una infinidad de emociones y sentimientos Izard y Ekman, Izard tiene una lista de emociones las cuales son: interés, alegría, sorpresa, angustia, asco, desprecio, vergüenza, culpa y miedo, mientras que Ekman dice que son: tristeza, ira, miedo, alegría, asco y rabia. Ekman se dedicó a fotografiar a personas representativas de diferentes países y culturas, y comprobó cómo las expresiones faciales eran comunes ante la misma emoción. (UDS, 2020). Es importante cuidar tu salud mental, es un estado de bienestar y plenitud emocional.

Bibliografía

UDS. (2020). antología "Desarrollo Humano".