

15 DE JUNIO DE 2020



## DESARROLLO HUMANO

SÚPER NOTA

SEXTO CUATRIMESTRE DE NUTRICION

LIC. LUZ MARIA CASTILLO

Alondra Stephania Aguilar López

# EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar... y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien... las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia.

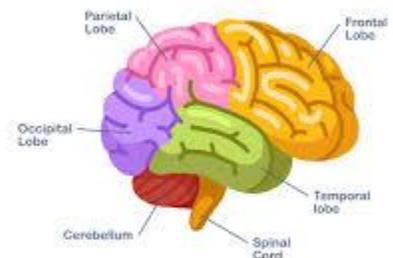
El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.



# SISTEMA LÍMBICO



Las emociones, en un primer momento, se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. El sistema límbico funciona en parte de manera autónoma, a pesar de que está conectado y controlado por la corteza cerebral.



# EMOCIONES PRIMARIAS



## MIEDO

La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva. Puede ocurrir que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada, pero el cuerpo se encuentra sometido a un estado de máxima alerta.

- El miedo se manifiesta desde pequeños
- Biológicamente programados para:
  - Huir
  - Mantenernos inmóviles ante peligros como por evitar a depredadores

## ASCO

Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.

52 ● Disgusto, asco... solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión

- Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- Función adaptativa: RECHAZO
- Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo.
- Protege de enfermedades, contagios, productos





## RABIA IRA

Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o haciendo que la persona esté preparada para golpear de manera contundente. Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (adrenalina) que predisponen nuestro organismo para emprender la acción. Se asocia con la hostilidad la furia, la indignación y, en casos extremos, con el odio patológico.

● Se produce cuando:

◦ Consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria

◦ Puede generar ira la frustración un fallo de memoria o en alguna



## Tristeza

En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora. La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla. En casos graves podemos llegar a la depresión.

● Ante situaciones de pérdida.

● Función adaptativa: REINTEGRACIÓN ◦ Nos motiva hacia una nueva reintegración personal, reconstruyendo nuestros recursos y conservando energía.

● Reflejada en nuestras expresiones es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.

● Reducir nuestro sufrimiento.



## ALEGRÍA

Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad. Se anulan prácticamente todas las reacciones fisiológicas de importancia, excepto la sensación de tranquilidad y calma corporal. Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia y el éxtasis.

- Sensación de bienestar, de seguridad.
- Función adaptativa: AFILIACIÓN
- Genera actitudes positivas.
- Optimiza la respuesta cognitiva, la creatividad, la memoria, el aprendizaje.
- Mejora lazos sociales.
- Ayuda en la superación del miedo

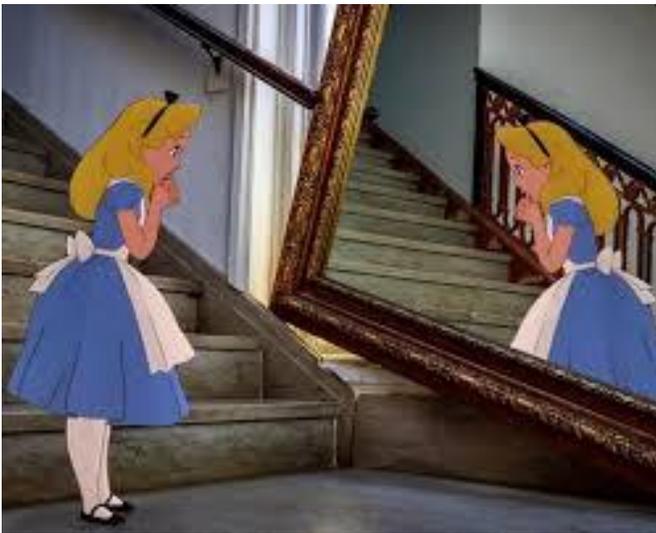


## SORPRESA

Elevar nuestras cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz. Esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elección ante la nueva situación.

- Sobresalto, asombro, desconcierto.
- Es la más breve de las emociones. ● Función adaptativa: EXPLORACIÓN
- Puede llevar una aproximación para saber qué pasa.
- Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado
- Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación.

# SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



## INSEGURIDAD

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional. Erik Erikson, psicólogo y sociólogo alemán, postuló en su teoría del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado.

## MIEDO A SER UNO MISMO.

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que, junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.





## INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Los pensamientos como no puedo cambiar, —yo soy así ,—no tengo la capacidad, —no me criaron para esto, no son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

## ANSIEDAD

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento. La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.





## ANGUSTIA

La angustia es una bomba, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor. Nadie puede vivir eternamente angustiado. Es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas.

## ENVIDIA

La envidia es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder. Podemos hablar de un sujeto, un bien material o algún aspecto intelectual de suma importancia. Es con la aparición de este pesar cuando el individuo pone su felicidad en manos de otras personas, siendo incapaz de empatizar y compartir su vida con el entorno que le rodea.



