

Materia.

Desarrollo humano.

Trabajo.

Reporte de lectura

Alumna.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

Lic.

Luz María Castillo Moreno.

6°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 1 de Junio de 2020.

SENTIMIENTO Y EMOCIÓN.

Las emociones juegan un papel muy importante en la salud de las personas. En muchos casos, sucede que una enfermedad se desencadena por una determinada experiencia que genera una emoción particular, como, por ejemplo: las fobias o los trastornos mentales.

Pero... ¿Qué son las emociones? Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, y muchos han aportado para su definición. Pinillos define a la emoción como: Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática. Y Darwin, lo define como: Mecanismos innatos de adaptación al entorno. Otros lo definen como: un proceso complejo que implica tres variables diferenciadas, una experiencia subjetiva, una reacción fisiológica y una respuesta conductual.

Para tener una definición más clara, las emociones son una reacción de nuestro organismo, psicofisiológica, cognitiva y conductual, que nos conduce a reaccionar de una determinada manera ante un agente externo, como estar contentos por recibir una buena noticia o internos, como estar tristes al recordar un recuerdo amargo.

Ahora bien, los sentimientos. A lo largo de nuestra vida experimentamos muchos sentimientos, que tienden a manifestarse como sentimientos positivos o sentimientos negativos. Los sentimientos, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. M. Scheller clasifica los sentimientos en, sensibles, vitales, anímicos y espirituales.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El miedo, el enfado, la tristeza, la alegría y el amor. El primer sentimiento básico es el miedo, conformado por la angustia, la preocupación y el pánico. La angustia, es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda. La preocupación, esto pasa cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema. Y el pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

El segundo sentimiento básico es el enfado: Conformado por la rabia, el odio y la frustración. La rabia, es una emoción primaria que es debida a una elevada intensidad de enfado. El odio, uno de los sentimientos que más nos hiere, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir. Y la frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual.

El tercer sentimiento básico es la tristeza, está conformado por la soledad y la melancolía. La soledad, es un estado mental, al igual que la depresión, la ansiedad o el miedo. Está vinculada a sentimientos de incompreensión, tristeza e inseguridad. Y la melancolía, es un sentimiento caracterizado por un estado de profunda tristeza, que se manifiesta en las personas como desánimo, abatimiento y apatía ante las cosas y ante la vida.

(Desarrollo humano, 2020)

Bibliografía

Desarrollo humano. (2020). En L. M. Moreno. Comitán de Domínguez.