

Viernes 05 de junio de 2020

Materia: Desarrollo Humano

Docente: Luz María Catillo Moreno

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: 1er Reporte de Lectura 2da Unidad

Cuatrimestre: 6to

Carrera: Nutrición

Diferencia entre emoción y sentimiento

Emoción

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

Emociones primarias

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro

Emociones secundarias

como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo

Tras el proceso primario emocional, el organismo tiende a desarrollar hábitos dirigidos a prolongar o producir efectos secundarios agradables o eliminar los negativos, los cuales constituyen los efectos persistentes de las emociones.

Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son:

Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes

Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical

Sentimiento

Los sentimientos, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.

Sentimientos básicos

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos

Miedo

- Angustia {es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda
- Preocupación {nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema
- Pánico {es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder

Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción

Enfado

- Rabia {es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente
- Odio {este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir
- Frustración {es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación

Los tres alimentan al enfado y nos llevan a tener tercer sentimiento que es la tristeza

Tristeza

- soledad {Es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina
- melancolía {Es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima

cuando dejamos que la tristeza anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio

Alegría

- Gozo {Es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia<
- Paz {Nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos
- Armonía {La tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos

Amor

- Dios {Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso
- Dicha {Es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad
- Embeleso {Nos lleva al amor porque le da significado a la vida

No olvidemos que, para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren estos sentimientos básicos. Y para ello, solo se logra mirando a nuestro interior y siendo por encima de todo, honestos y sinceros con nosotros mismos.