

Desarrollo Humano.



● NUTRICIÓN.

- Enero 2020- Abril 2020
- Castillo Moreno Luz Maria.
- Kevin Jasiel Cruz Rios.
- Unidad 1

Introducción.

En este breve reporte de lectura se denotara acerca de los temas de emociones y sentimientos, acerca de su definición, las diferencias que hay uno de otro, como actúan sobre el cuerpo es decir los estímulos o a nivel neuronal, como se clasifican y adaptaciones de diversos autores.

¿Qué son las emociones? Diversos autores exponen de diversas maneras la definición de emociones como alguna experiencia corporal viva narrado por el autor Denzin, para Kemper lo define diferente donde el expone que es una compleja y organizada predisposición, desde mi perspectiva el autor Lawler ha define las emociones de una manera más concreta ya que define las emociones como estados evaluativos sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos.

Prácticamente desde que el hombre empezaba a tener y comprender surgieron diversos puntos donde el hombre empezaba a demostrar emociones siendo como parte de respuestas a estímulos generados o tras personas o inclusive por algo que hayamos visto, siendo en tal caso visible las reacciones que se ejerce como enrojarse, sentir como el corazón llega a latir más fuerte, reír, o de otra forma como abrazar a una persona, existen diversos tipos de emociones donde los que radican es el miedo, la alegría, la tristeza, vergüenza o inclusive rabia. Las emociones como tal contienen una definición científica donde se expresa que son una colección de respuestas químicas y nerviosas llegando a formar un patrón siendo parte que el aprendizaje y la cultura nos llega a cambiar al momento de expresar nuestras emociones es decir que debajo de experiencias, las emociones en si prácticamente para entenderlo mejor de una manera científica las emociones proviene de las regiones subcorticales cerebrales que se engloba desde el tronco del encéfalo hasta las más altas del cerebro como la propia corteza cerebral. Los sentimientos son parte del ser humano así como las emociones, los sentimientos han sido al igual que las emociones parte de la evolución humana donde la diferencia de emoción con sentimiento es que en el cual los sentimientos llegan a ser conscientes es decir se genera también por recuerdos que llegan a generar estados de ánimos siendo diferentes o superiores al placer o dolor, a decir verdad los sentimientos no suelen ser tan visibles como las emociones. Diversos autores señalan que la sensación y el sentimiento se relacionan entre si donde antes se pensaba que el sentimiento reduce la sensación o que tanto la sensación como el sentimiento suelen ser independientes.

Por otra parte el biólogo Huberto Maturana él ha confirmado que las emociones y los sentimientos tienen más en común de lo que se cree debido a que menciona que las emociones pueden llegarse a transformar en sentimiento. Existen diversos autores que también demuestran diferencias sobre las emociones y los sentimientos a nivel estructural siendo como parte el sistema límbico y el neocortex, primeramente el neocortex controla ciertas funciones del cuerpo en específico siendo los estados de alerta como el sueño y la vigilia, las emociones que por otra parte se encuentran en el sistema límbico que se conforma por el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo siendo prácticamente las funciones de manera inconsciente o también otra función que realiza el sistema límbico pero sobre los sentidos donde los analiza para denotar si son beneficiosos o perjudiciales, la amígdala trabaja en conjunto debido a que llega a evaluar los estímulos y así poder proporcionar ordenes donde posteriormente la conexión que tiene con el hipocampo genera aquellos estímulos que sin favorables y cuales no debe realizarse al igual que influye en la parte hormonal para saber cuáles segregan y cuáles no, el autor LeDoux afirma que el sistema límbico o lo nombra como el cerebro emocional. Se ha hablado con anterioridad acerca del neocortex donde está conformado por una cierta cantidad de capas, otra función que realiza el neocortex es en controlar y llegar a regular los conocimientos y la memoria de corto y largo plazo donde si llegamos a tomar decisiones o

realizar actos voluntarios evaluamos las consecuencias del futuro siendo también otra función del neocórtex, por increíble que llegue a parecer al realizar o responder las emociones se genera un esfuerzo incluso llegando a tener un cansancio del neocórtex siendo así no logramos a tener o tomar malas decisiones poco inteligentes. El circuito cerrado siendo del sistema límbico funciona al momento de recibir un ruido o información por medio del oído transportándolo a la amígdala donde se determina si es peligroso o no donde al entender cuál es funcionamiento del ruido o de la información el hipotálamo actúa y a prepararse, en el circuito inteligente suele tener ciertos aspectos idénticos con el circuito anterior donde se diferencia que al recibir la información se dirige al tálamo y de allí enviada a la amígdala donde se investiga por medio de la memoria emocional, el neocórtex por medio de la razón y la memoria evalúa el estímulo para transportarlo a la amígdala donde la información se envía al hipotálamo y así realizar la respuesta, estas respuestas van relacionadas a los recuerdos que contiene de cada persona o sujeto sea positivo o negativo, los sentimientos son parte o son bajo las conductas sociables como acciones de empatía, de afecto o de desprecio pero cada sentimiento que se demuestra tiene como un cierto significado como la vergüenza donde es generado o entendible por respeto a la convicción o sienta un rechazo a la sociedad por ignorar las normas.

Se han mencionado diversas funciones tanto en sentimientos como en emociones de las cuales se trabajan en 3 funciones respectivas como las funciones adaptativas donde el organismo se prepara para realizar las acción de respuestas ante la emoción obtenida, la función sociable prácticamente se busca como poder encajar en la sociedad, saber en qué momento mostrar ciertas emociones o llegar a sentir algún sentimiento y en la función motivacional se basa prácticamente en las experiencias basado en alguna actividad. Otra manera para poder diferenciar la emoción de los sentimientos es que también las emociones suelen ser reacciones psicofisiológicas es decir que suelen ser espontaneas. Diversos autores demostraban diversas cantidades de emociones y sentimientos donde Izard y Ekman realizaron una lista describiendo alrededor de 10 sentimientos y 6 emociones donde se describen que el miedo es anticipación de una amenaza o peligro donde se produce la ansiedad e incertidumbre, sobre la sorpresa se debe al asombro expresado cuando se elevan las cejas, el asco se denota principalmente en niños demostrado en un gesto fácil desagradable al oler o degustar algún alimento que no es de su agrado, la ira siendo una reacción cuando alguien interfiere en nuestras acciones o propósitos provocando una frustración posteriormente la ira, la tristeza se ha definido de diversa maneras suele expresarse en circunstancias por pérdidas materiales o perdidas de seres queridos, surgen casos donde se cree que la lluvia y en tiempo de soledad provoca un tristeza que no logramos controlar y por último la alegría siendo una sensación muy agradable donde se asocia por diversión, placer, o sentir seguros.

¿Los sentimientos se clasifican? El autor M. Scheller presenta una clasificación de los tipos de sentimientos que existe siendo considerados por el mismo autor:

- El considera la sensibilidad como parte de los sentimientos donde este sentimiento se generaliza en todo el cuerpo a la presencia el dolor o el placer.
- La sociabilidad forma parte también para la adquisición de otros sentimientos vitales como la salud, la calma o inclusive bienestar.
- Los espirituales se basa en cuestiones propias olvidando lo ajeno.

Conclusión.

Cabe resaltar que fue interesante la lectura debido a que expone de una manera concreta las clasificaciones de cada emoción así como de cada sentimiento, aunque hubieron argumentos de definiciones pocos entendibles y de casos adversos donde se especificaban o mostraban detalladamente la defincion.