

Nombre de alumnos: Eugenia Verenice López Pérez

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Desarrollo Humano

Grado: Sexto Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de junio del 2020

“Emociones y sentimientos”

En este presente ensayo tiene como objetivo hablar sobre el aspecto positivo y negativo de las emociones como también dar a conocer el concepto, cuáles son esas emociones y cómo funcionan. También se tomará en cuenta que son los sentimientos como funcionan. Primeramente, empezaremos definiendo que son las emociones y se dice que las emociones son consideradas un estado afectivo que produce un conjunto de cambios orgánicos a nivel fisiológico y glandular. La emoción es experimentada de forma momentánea, surgiendo de un momento determinado y con la intención a proceder puede ser clasificada en emociones positivas o negativas, Concordando con Lawler que define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Por otra parte, conserva una corta duración en el tiempo y su origen, regularmente proviene influenciado por una experiencia externa, la cual se puede organizar de una causa de valoración, que se representa de forma inconsciente influido por nuestras experiencias pasadas progresivas y personales. Las funciones de las emociones pueden manifestarse de un modo adaptativo, motivacional o social.

Ahora bien, culminando de definir las emociones pasaremos con los sentimientos es un estado del ánimo que es provocado por causas que lo conmueven, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento se manifiesta como resultado de una emoción que proporciona que la persona sea consciente de su estado anímico, concordando con el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Los sentimientos están conectados con la dinámica cerebral y establecen cómo una persona reacciona ante diferentes eventos. Se frecuenta de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo. Los sentimientos son emociones conceptualizadas que establecen el momento de ánimo. Castilla del Pino (2009), considera los sentimientos como instrumentos que permiten vincularse eficazmente a los objetos mediante un lazo afectivo, permitiendo establecer una organización singular y jerarquizada de los valores. Cuando éstos son saludables, es posible conseguir la felicidad y obtener que la dinámica cerebral segregue con normalidad. En el caso contrario, se percibe una inestabilidad emocional que consigue proceder en el apareamiento de trastornos tales como la depresión.

Entrando ya más a fondo y con relación con estos temas explicare las operaciones del cerebro reptil, límbico y neocórtex o corteza.

Cerebro reptil, (tronco cerebral y cerebelo), esto es en el segmento más bajo y se encuentra en la parte trasera del cráneo. El tronco cerebral, primordialmente mantiene las funciones elementales de la vida, tomando en cuenta el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración. Asimismo, normaliza los niveles de sueño y vigilia. Por lo tanto, el insomnio como los niveles del momento de alerta son registrados es mayor medida por el tronco cerebral que por los centros superiores del neocórtex.

Sistema límbico, establece las respuestas fisiológicas frente a distintos estímulos, se encuentran los instintos humanos, hallamos la memoria involuntaria, el hambre, la atención, los instintos sexuales, las emociones. En el sistema límbico es donde se regulan las emociones, que es una combinación de neuronas situadas en el cerebro y establecido por las siguientes partes que son: el tálamo, hipotálamo, amígdala, hipocampo. Las ocupaciones del sistema límbico son estudiar los estímulos que proceden de las impresiones, valorar si son nocivos o beneficios y poder establecer al cuerpo para que reconozca de forma apropiada. Coincidiendo con Paul Maclean en 1952, quien argumentó que existe un conjunto de estructuras neuronales, funcionando como sistema, que es de importancia central para la emoción. Están ubicadas alrededor de la frontera o borde entre el telencéfalo y el diencefalo.

Neocórtex o corteza, es el encargado de la realización de las funciones del cerebro de carácter superior, que abarcan la cognición, la percepción sensorial y el sofisticado control motor. También nos dice que está comprometido con los actos facultativos y de la toma de decisiones, y también valora las consecuencias de futuro. Dentro del neocórtex permanecen distintas estructuras que interceden en la causa de contradicción emocional. Una cantidad regula la decisión en la tarea de los elementos de aquello que está bien y que está mal. Otra parte normaliza las emociones que permiten beneficios y daños al cuerpo.

Existen dos circuitos que funcionan para las respuestas emocionales la primera es: El Circuito Básico: El Sistema Límbico, en este circuito básico no intercede ningún componente del neocórtex, esto quiere decir, ningún elemento de pensamiento. Es un ejemplo de distribución principal y participada por otros vivíparos, como se ha confirmado en las exploraciones. A pequeño este componente de respuesta es involuntario e inconsciente. Tiene la superioridad

de que el lapso de respuesta es muy rápido y por lo tanto es primordial en contextos que no pueden esperar una valoración fundamentada, mucho más lenta. Es una distribución en la cual las respuestas emocionales son una reducción para poder reconocer ligeramente. El otro circuito es Inteligente: El Neocórtex, valora que no hay ningún riesgo e incluso logra resolver que es una impresión encantadora, entonces da la orden a la amígdala. Sin duda, para que el neocórtex llegue a esta conclusión, hace falta un aprendizaje y una buena conexión con el sistema límbico.

Los sentimientos y emociones tienen tres funciones que son:

Función adaptativa: Una de las funciones más significativas de la emoción es el de organizar a la corporación para elaborar competentemente la conducta requerida por las situaciones ambientales, reclutando la energía necesaria para ello, así como administrando la conducta hacia un objetivo definitivo.

Función social: Las emociones también desempeñan un papel significativo en la comunicación nacional. Para Izard existen diferentes funciones sociales de las emociones, como son: proporcionar la interacción social, inspeccionar la conducta de los restantes, acceder a la comunicación de los cambios afectivos e iniciar el mando prosocial.

Función motivacional: La dependencia entre emoción y motivación reduce, ya que se convive de una práctica moderna en cualquier ejemplo de actividad que tiene las dos importantes características de la conducta originada.

Las manifestaciones emocionales provienen de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enojo, la Angustia, la Alegría y el Amor. El primer sentimiento primordial es el Miedo, lo cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).

Positivamente los sentimientos positivos contribuyen a la salud de nuestra vida diaria ya que los sentimientos nos ayudan a prosperar interiormente y no solo es eso sino que nos prepara para algunos casos diferentes, eso pretende indicar que los sentimientos positivos no solo cambian a las personas sino que este puede ser no saludable. Concordando con Fredrickson, experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye a la calidad de vida de las personas. Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, temor, amor.

Los sentimientos negativos es lo contrario de los positivos, los sentimientos negativos causan impresiones de molestia en la persona y al percibirlo desagradables. Debemos tomar en cuenta que es conveniente no confundir los sentimientos negativos con sentimientos malos. Los sentimientos negativos de igual manera son útiles y funciones.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano son: La inseguridad: que corresponde a sentimientos, pensamientos y conductas que nos hacen desconfiar de nuestra capacidad como persona para afrontar problemas o decisiones, de acuerdo con las explicaciones dadas por NNUU, el concepto de seguridad se interpretó en forma estrecha por demasiado tiempo, dejándose de lado las preocupaciones legítimas de la gente común que procuraba tener seguridad en su vida cotidiana. Necesidad de reconocimiento: hace que en vez de ser nosotros mismos, intentemos ser otra persona para ser como las otras personas quieren que seamos, Así, intenten tamos que nos reconozcan nuestras acciones y comportamientos a cualquier precio. Miedo a ser uno mismo: cuando las personas no confían en ellos mismos y tienen la autoestima muy bajo. Incapacidad de cambiar: estas personas no salen de la zona de confort y se cierran a los nuevos cambios. Ansiedad: La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones, contribuyendo con (Marks, 1986) la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles. La angustia: pertenece a la experiencia de temor, preocupación y miedo a la ocurrencia de un evento determinado, como bien dice López-Ibor (1969) la angustia existe un predominio de los síntomas físicos, la reacción del organismo es de paralización, de sobrecogimiento y la nitidez con la que el individuo capta el fenómeno se atenúa, mientras que en la ansiedad cobran mayor presencia los síntomas psíquicos, la sensación de ahogo y peligro inminente, se presenta una reacción de sobresalto. La envidia: es un sentimiento en el cual existe dolor o desdicha por poseer uno mismo lo que tiene el otro. El miedo constante: este miedo nos puede causar daños a nuestra salud. La ira: es sentimiento de enfado muy grande y violento.

Concluyo que las emociones y sentimientos son algo que los seres humanos vivimos día a día y es algo que no podemos evitar porque diariamente las pasamos quedáramos o no. Las emociones y sentimientos no son malas si nosotros como individuos lo sabemos sobrellevar, mientras que no sobrepase del umbral todo está normal. Tanto las emociones y sentimientos

son ánimos, pero la emoción es más fuerte y pasajera y además es momentánea porque se dan a corto plazo en cambio el sentimiento es resultado de un ánimo pero de largo plazo y es más personal que una emoción.

<https://kidshealth.org/es/teens/power-positive-esp.html>

<https://www.iepp.es/emociones-positivas/>

[El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y ...](#)

www.redalyc.org > pdf

[Conoces las principales funciones de las emociones - La ...](#)

lamenteesmaravillosa.com > Bienestar > Emocione

[Ignorar los sentimientos negativos nos autodestruye](#)

www.lavanguardia.com > Vivo > Psicología

[Sentimientos positivos y negativos - mi corazon](#)

micorazonenpublico.weebly.com > sentimientos-positiv...

[SENTIMIENTO Y AFECTO - SciELO Uruguay](#)

www.scielo.edu.uy > scielo

[inseguridad](#)

www.serpajpy.org.py > 2015/02 > Inseguridad-vfinal2

[Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar](#)

pepsic.bvsalud.org > scielo

