



## **UNIDAD II**

# **DESARROLLO HUMANO**



### **NOMBRE DEL DOCENTE:**

**-Javier Ivan Godines Hernández**

### **NOMBRE DEL ALUMNO:**

**-Gisela Coronel Sánchez**

### **GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:**

**6°. Cuatrimestre "A" "Psicología Escolarizado**

PASIÓN POR EDUCAR

**COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS**

**11 DE JUNIO DEL 2020**

## Introducción

En este ensayo tenemos que conocer que es una emoción y que es un sentimiento , saber a que se refiere cada uno y que papel juega en la vida de un ser humano , muchas veces sabemos que existen pero no sabemos que procesos suceden dentro de nuestro encéfalo para producir una emoción al conoceremos la función adaptativa que juega cada una de ellas

Primeramente tenemos que saber que es una emoción y que es un sentimiento o si tenemos alguna duda aclararla para poder entender este texto comenzaremos sabiendo que es cada una .

Las emociones son respuestas de nuestro organismo antes estímulos exteriores y estas se manifiestan de forma física(sudor, llorar, etc) y de igual manera se manifiestan de forma conductual(abrazar , correr, llorar) las emociones se encuentran en el cerebro específicamente en el neocórtex y el sistema límbico (Antología) las emociones son momentáneas y esporádicas de pronto podemos acordarnos de algo y ponernos muy felices o tristes , son periodos de tiempo cortos que vivimos día a día. Los sentimientos son la suma de emoción mas sentimiento (Antología) los sentimientos son duraderos estos no ocurren de manera momentánea , para que todo esto ocurra se lleva a cabo un proceso cerebral

A-El estímulo llega al talamo y este envia información a la amigdala

2-La amigdala investiga a través de la memoria emocional del hipocampo

3-Cuando la amigdala tiene la respuesta da ordenes al hipotálamo para que el cuerpo actue

4-El hipotálamo activa el siste hormonal , la respiración, el ritmo cardiaco , etc y prepara al cuerpo

Muchas veces ignoramos todo este proceso incluso es desconocido para muchos seres humanos , hay tantas cosas que desconocemos de nuestro interior que no nos imaginamos que ocurre una serie de pasos para producir una emoción únicamente tomamos en cuenta el simple hecho que aparece y ya , pero para poder llevarlas acabo tenemos que aprender a percibir , comprender y regular , las emociones y sentimientos juegan un papel muy importante a lo largo de la vida del ser humano ya que son un constante recordatorio que estamos vivos , que sentimos , extrañamos , lloramos, etc . Es importante que aprendamos a dirigir nuestras emociones y pensamientos hacia lo positivo ya que nosotros somos energía y atraemos la energía que nosotros mismos externamos además esto nos ayuda a poder disfrutar mas la vida , a no preocuparnos por cosas sin sentido , poder ayudar a los demás a que se sumen a ser mas positivos para tener una percepción mas bonita de la vida y por el contrario si nos mantenemos negativos atraemos cosas negativos , además de que caemos mal , no existe un progreso y esto provoca un estancamiento , frustración . Existen emociones y sentimientos que son biológicas es decir ya es parte de nosotros naturalmente llamadas emociones básicas que su principal función es la adaptación

favoreciendo la reacción ante el estímulo presentado , considero que algunas tienen un lado positivo y otro negativo pero no es el caso de la mayoría , existen 6 emociones entre ellas se encuentra el miedo que te mantiene en un estado de alerta cuando sentimos que estamos en peligro y de igual manera el miedo nos ayuda a conocer nuestros límites , su función adaptativa es la protección , la sorpresa tiene como principal función adaptativa al descubrimiento , es la emoción mas breve , asco es un gesto que muestra el desagrado cuando algo no nos termina de gustar por completo , gracias al asco podemos diferenciar una bebida que es de nuestro agrado o no , Ira o rabia esta emoción nos ayuda a poder limitar el comportamiento de los demás , te prepara y te mantiene alerta por si surge un problema su principal función adaptativa es la protección , tristeza en caso de pérdidas se activa la adaptación y reparación su principal función es la readaptación , Alegría gracias a ella suprimimos emociones de inconformidad o negativas que ocurren en nosotros en alguna situación que se presente y es asociada con el placer , diversión su principal función adaptativa es la afiliación , cada uno de las emociones tienen cierta función y nos ayudan para poder afrontar y superar las circunstancias que se nos presentan a lo largo de nuestra vida .

## Conclusión

Muchas veces no sabemos que el tema de emociones y sentimientos es tan extenso , incluso desconocemos que es una emoción y que es un sentimiento o tenemos la idea pero no esta realmente claro el concepto , nuestro cuerpo pasa por todo un proceso que me imagino a milésimas de segundo porque cuando la emoción es expresada sucede en segundos , considero que las emociones y sentimientos son con constante recordatorio que estamos vivos porque se hacen presente diario y a lo largo de toda nuestra vida , de igual manera el sentido que nosotros le damos a nuestras emociones y sentimientos son la manera en la que percibimos las cosas y vemos la vida , en mi opinión siempre tenemos que mantenernos positivos para poder adaptarnos a las circunstancias que se nos presenten mas fácil , obtener un progreso y disfrutar la vida.

Bibliografías

Antología