



Nombre del alumno: Jocelyn Alexia Pérez Flores

**Nombre del profesor: Javier Iván Godines
Hernández**

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: desarrollo humano

Grado: 6to. Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de junio de 2020.

Introducción

Gracias a las emociones y los sentimientos se produce una activación que nos proporciona la energía necesaria para responder rápidamente a un estímulo que atente a nuestro bienestar físico o psicológico, permitiendo nuestra supervivencia.

Las emociones y sentimientos guardan una estrecha relación con la práctica. De las acciones del sujeto, de su interacción con los objetos y fenómenos de la realidad

Para lograr reacciones acordes a la situación y no desproporcionadas que conlleven a problemáticas y conflictos internos y con el entorno es importante detectar cuáles son las ideas, creencias, distorsiones o mitos.

Las personas con relaciones interpersonales que son incómodas les cuestan socializar, estas situaciones son aprendidas por la cultura, el entorno social y familiar.

La armonía interna para encontrar las respuestas correctas, no es entrar en un proceso de duda constante, sino preguntarse cómo poder crecer para ser mejor persona. Cualquier emoción positiva o negativa depende de la reacción de la persona, por ejemplo, el enojo puede ser positivo en el tanto permita hacer un proceso reflexivo, de lo contrario es negativo porque no ayuda al progreso.

Las emociones son la forma en la que nuestro cuerpo responde ante los estímulos, bien sean táctiles, auditivos, visuales, olfativos o gustativos, genera una serie de reacciones dirigidas por el cerebro, una hormona encargada de aumentar la producción de la hormona cortisol, los cambios en las cargas emocionales determinan las características de los sentimientos, las emociones pueden ser breves en el tiempo o a lo largo de los años.

Los sentimientos se clasifican en positivos cuando promueven las buenas obras y negativos si fomentan las malas acciones. Surge de la interpretación del estado en el que se encuentra nuestro cuerpo, estas experiencias van apareciendo a medida que el cerebro va procesando las emociones, por tanto interviene un factor cognitivo que no está presente en las emociones.

La emoción implica al sistema nervioso por completo pero hay dos partes del sistema nervioso que son especialmente importantes.

El sistema límbico es un complejo conjunto de estructuras que se hallan por encima y alrededor del tálamo y justo bajo la corteza. Incluye el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala, y muchas otras áreas cercanas. Parece ser el principal responsable de nuestra vida emocional y tiene mucho que ver con la formación de memorias.

El hipotálamo es una pequeña parte del cerebro localizada justo debajo del tálamo a ambos lados del tercer ventrículo. Es responsable de la regulación de tu hambre, sed, respuesta al dolor, niveles de placer, satisfacción sexual, ira y comportamiento agresivo, y más.

El hipocampo consiste en dos cuernos que describen una curva desde el área del hipotálamo hasta la amígdala. Parece ser muy importante en convertir las cosas que están en tu mente en la memoria a corto plazo en cosas que recordarás por un largo tiempo,

La amígdala es una masa con forma de dos almendras que se sitúan a ambos lados del tálamo en el extremo inferior del hipocampo.

La segunda parte del sistema nervioso es el sistema nervioso autónomo está compuesto de dos partes, las cuales funcionan principalmente en oposición una a la otra, la primera de ellas es el sistema nervioso simpático el cual comienza en la médula espinal y viaja hacia una gran variedad de áreas del cuerpo, su función es preparar al cuerpo para el tipo de actividades asociadas con la huida o lucha. La otra llamada sistema nervioso parasimpático, tiene sus raíces en el tronco cerebral y en la médula espinal de la espalda baja, su función es traer de vuelta al cuerpo desde la situación de emergencia a la que lo llevó el sistema nervioso simpático.

El cerebro reptiliano es el que controla la vista, la respiración, el movimiento del cuerpo, las constantes y funciones vitales del cuerpo está relacionado con el impulso, la ira y la agresividad para defender el territorio, está programado para la supervivencia.

El neocortex es parte de la corteza cerebral del cerebro humano de donde un funcionamiento cognoscitivo más alto se piensa para originar, se comprende de cuatro lóbulos principales con funciones específicas.

Las emociones primarias (ira, tristeza, miedo, amor, asco) son estados afectivos automáticos y complejos que se desatan en nuestro cuerpo y que cumplen una función beneficiosa y de adaptación del organismo, al favorecer nuestra reacción frente a un estímulo.

“Casi todo el mundo piensa que sabe que es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla.” (Wenger, Jones y Jones, 1962).

Miedo: se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y, en un nivel más grave, con la fobia y el pánico

Ira: se asocia con la hostilidad la furia, la indignación y, en casos extremos, con el odio patológico.

Amor: se asocia a la simpatía, amabilidad, afinidad y adoración. Pero en ocasiones patológicas puede conducir a dependencia extrema.

Alegría: se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia y el éxtasis.

Sorpresa: esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elección ante la nueva situación.

Disgusto: en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.

Tristeza: se asocia a una función adaptativa y reparadora, la tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas.

Interés: una emoción que nos ayuda a consolidar nuestra atención en un estímulo proveniente del entorno por el cual, y en circunstancias específicas, añadimos un valor referente.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad.

Inseguridad: Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones

Miedo a ser uno mismo: el temor de cometer un error, a ser juzgado, el alejamiento de ciertas situaciones sociales son cosas que pueden indicar el padecimiento de una fobia. Cuando la timidez se convierte en enfermedad: la fobia social.

Incapacidad de cambiar: el cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener.

Ansiedad: el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis.

Angustia: es un estado afectivo que causa malestar, sensación de sofoco, sufrimiento mental e incluso tristeza.

Envidia: hace parte de uno de los pecados capitales por ello es un sentimiento negativo que suele reducir a quien envidia en una persona hostil, amargada y frustrada.

El miedo constante: miedo se produce ante la presencia de un peligro y provoca un sentimiento de tensión, desagrado e inquietud.

Ira: es un estado emocional que a varía en intensidad, yendo de la irritación leve a la furia intensa.

El estudio de las emociones positivas es controvertido y complejo; al mismo tiempo, es apasionante en cuanto integra los dominios biológicos, cognitivos y sociales del desarrollo humano.

El bienestar es una de las condiciones que ayudan a lograr un adecuado funcionamiento de la persona dentro de su contexto social, familiar, laboral y personal.

La elevación es una emoción positiva que ocurre cuando se presencian actos que reflejan lo mejor del ser humano.

La fluidez es aquella emoción que se experimenta cuando una persona se encuentra totalmente involucrada en la actividad que está realizando.

La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes.

Las emociones positivas radican ejerciendo una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales.

Conclusión

Lo que determina la motivación en el ser humano es la satisfacción de las necesidades y deseos, además la emoción es fuerte o pasajera porque solo se da en un plazo de tiempo determinado y el sentimiento es consecuencia de un ánimo de largo plazo, es más subjetivo que la emoción, al reconocer cuál es la emoción que estamos sintiendo, todas las emociones son buenas, mirándolas desde el papel adaptativo que juegan, sin embargo hoy se sabe que hay algunas que si se salen de los límites normales y se vuelven crónicas, ya no son tan buenas. Afectan toda nuestra vida diaria, influyen en nuestras decisiones diarias, literalmente las emociones las sentimos en el cuerpo y las manifestamos en nuestras expresiones faciales o corporales; por tanto: las personas que logran una sana salud mental, son aquellas que son conscientes de los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos por los cuales atraviesan, y que han desarrollado en Dios la capacidad para no dejarse guiar por los malos impulsos que sienten en su interior por las impresiones malas del exterior.

Referencias

Enrique G. Fernández-Abascal y María Pilar Jiménez Sánchez, PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN, 2001, Madrid: alianza.

<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>

Roy Arotinco, emociones y sentimientos, 2006, México A.

https://www.academia.edu/35414858/Emociones_y_Sentimientos