



LIC. NUTRICIÓN

MATERIA

DESARROLLO HUMANO

TRABAJO:

ENSAYO

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIÓN

SENTIMIENTOS BÁSICOS

DOCENTE:

ING: JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMÁN

ALUMNA:

VERONICA VELÁZQUEZ ROBLERO

GRADO:6

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS 05/06/ 2021

INTRODUCCIÓN

En este ensayo que voy a elaborar hablaremos de las emociones y los sentimientos básicos comenzare explicando que es una emoción 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, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

DESARROLLO

El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones, Pinillos, Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.

,Las vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas, siendo la reacción afectiva correspondiente al tono emocional de las sensaciones

Los comportamientos ante las emociones aparecen como una repuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral, actividad cardíaca y vascular. la respiración. el trofismo muscular. Músculos expresivos de la cara.

Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes:

- 1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.
- 2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción

El mecanismo fisiológico de las emociones es:

- 1- Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas.
- 2- Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.
- 3Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.

4- Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo.

5- Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos.

Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se pueden estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como: la tensión arterial.

el ritmo respiratorio.

el diámetro pupilar.

el reflejo psico galvánico o resistencia eléctrica de la piel.

el contenido de glucosa en la sangre. - modificaciones del trazado electroencefalográfico.

En relación a los tipos de emociones podemos distinguir:

1. Personales: Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.

2. Sociales: Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de amistad

3- Espirituales y Estéticos: Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello.

existen diferentes teorías entre ellas psicológicas y fisiológicas

en las teorías psicológicas las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas

Teorías Fisiológicas: Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones

sentimientos

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

Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...). Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.

Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas. Se asocian poco con la conducta motora pero sí con el pensamiento y la imaginación.

En el siglo XVIII existen dos tendencias respecto a la relación entre la Sensación y los Sentimientos.

Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo al esfera orgánica

Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad. Respecto a cómo se clasifican los sentimientos nos podemos encontrar con varias clasificaciones.

Según M. Scheller se clasifican en.

Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor...)

Vitales. Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión...)

Psíquicos o Anímicos: Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo

Espirituales: La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones. Según Young se clasifican en, Simples: Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores. Orgánicos negativos o positivos: Hambre, sed, alivio de Actividad: Aburrimiento, enojo, entusiasmo.. de Actividades Sociales: Estéticos, morales, educativos.

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

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son: Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas. - 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.

SENTIMIENTOS BASICOS

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor. El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico). La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.

La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema. Y el 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. El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente. El 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. Y la frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación

.Estos son Los tres que alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza. El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía)

La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria. Y la melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima. La Tristeza, cuando dejamos que 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.

El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía). El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.

La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.

Y la Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos. El quinto sentimiento básico es el mejor....¡El Amor!.

Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso. La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. Y el 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.

Tengamos presente la frase de Oscar Wilde: "Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas".

conclusión

Termino con esta pequeña conclusión del tema las emociones, son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

El sentimiento es la autopercepción de una determinada emoción, es la expresión subjetiva de las emociones. Emoción y sentimiento son dos palabras que se usan indistintamente, sin embargo existen claras diferencias entre ambas. Saber diferenciarlas puede ayudarte a cambiar comportamientos poco saludables y a encontrar más felicidad y paz en tu vida.

Los sentimientos y las emociones son dos caras de la misma moneda y están muy interconectados, pero son dos cosas muy diferentes.

BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ANTOLOGÍA DESARROLLO HUMANO

UNIDAD 2