



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION

DESARROLLO HUMANO

ACTIVIDAD: ENSAYO UNIDAD II

DOCENTE: JUAN JESUS AGUSTIN GUZMAN

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

TAPACHULA, CHIAPAS A; 5 DE JUNIO DEL 2021

INTRODUCCION

Las emociones están presentes en la vida de las personas desde que nacen y juegan un papel relevante en la formación de la personalidad, el aprendizaje y el desarrollo integral. Por eso es tan importante trabajar las competencias emocionales en las diferentes etapas educativas y, especialmente, en infantil. El desarrollo emocional es el proceso a través del cual las personas aprenden a conocer y diferenciar sus emociones, y a manejarlas para expresarlas adecuadamente. Este aprendizaje lo hacen al relacionarse con otras personas, de su misma edad o adultas, lo que les va a permitir construir su identidad, autoestima, y la confianza en sí mismos y en el mundo que los rodea (CEDEP y Edwards, 2015, p. 6). Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones. A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento.

DESARROLLO

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias). Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta 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 o expresiones 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

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. Los sentimientos se pueden clasificar de diversas formas, como por ejemplo; sensibles, vitales psíquicos, espirituales o simples.

Tanto las emociones como los sentimientos tienen que ver con algo irracional que tiene que ver con la manera subjetiva con la que experimentamos una situación. Ninguno de los dos fenómenos puede ser traducido en forma de palabras de manera fiel y sin dejarnos muchos matices en el tintero, y es la otra persona la que, haciendo un esfuerzo de empatía, debe construir en su mente y a partir de sus propias experiencias cómo nos debemos sentir.

Sin embargo, la diferencia fundamental entre la emoción y los sentimientos es que la primera es totalmente básica, primitiva y unidireccional, mientras que el sentimiento incluye la capacidad de pensar y reflexionar de manera consciente sobre lo que se siente y, por tanto, tiene que ver con la capacidad de pensar en términos abstractos

CONCLUSION

Tanto las emociones como los sentimientos son ánimos, pero la emoción es fuerte o pasajera y, además, es momentánea porque solo se da en un plazo de tiempo determinado, y el sentimiento es consecuencia de un ánimo pero de largo plazo, y es más subjetivo que la emoción.