



NOMBRE DEL ALUMNO: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON

NOMBRE DEL PROFESOR: JAVIER IVÁN GODÍNES HERNÁNDEZ

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPERNOTAS



MATERIA: DESARROLLO HUMANO

GRADO: 6°

GRUPO: NUTRICION

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 11 DE JUNIO DE 2021



- EMOCION

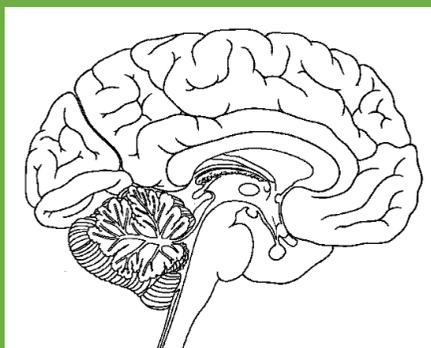
conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.



-PUNTO DE VISTA FISIOLÓGICO-NEUROLÓGICO

cada emoción está regulada por un centro regulador en la corteza cerebral

- actividad cardíaca y vascular.
- la respiración
- el tironismo muscular
- Músculos expresivos de la cara.



2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

-Emociones primarias

Las emociones primarias son innatas al ser humano, todas las personas nacen con ellas y son iguales para todos. Éstas tienen como objetivo ayudarnos a sobrevivir, favorecer las relaciones entre las personas y protegernos de los estímulos negativos. Algunos ejemplos de estas emociones son: miedo, tristeza, ira y felicidad.



-Emociones secundarias

derivan de las primarias y surgen cuando éstas se combinan. Al contrario que las emociones básicas, no presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción, por lo que pueden disimularse o pasar desapercibidas. Éstas son fruto de la socialización y del desarrollo de las capacidades cognitivas, por lo que su aparición se da en torno a los dos años y medio o tres. En este grupo se encontrarían, por ejemplo, la culpa, la vergüenza, el orgullo, los celos, el placer, el aburrimiento, el bochorno, la envidia, entre otras.

-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, reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora



-aspectos fisiológicos de la emoción humana

se puede 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

ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LAS EMOCIONES

REACCIONES SOMÁTICAS

- Las alteraciones en la circulación.
- Los cambios respiratorios.
- Las secreciones glandulares



-tipos de emociones

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



-teorías sobre las emociones

tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cuál es su origen. Entre estas teorías podemos destacar a las psicológicas y fisiológicas:

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

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.

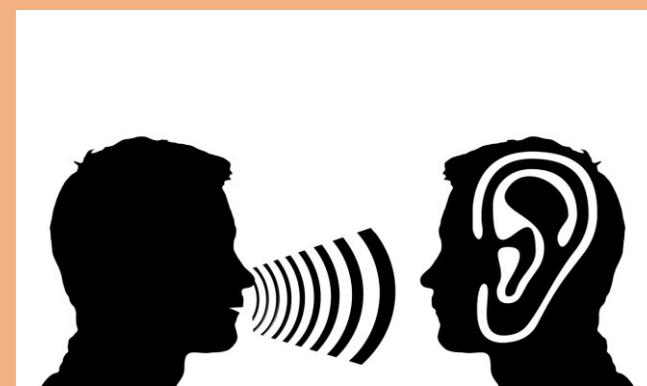


-tendencias respecto a la relación entre la Sensación y los Sentimientos

existen dos las cuales son:

-el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo a la esfera orgánica.

- Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.



-clasificación de los sentimientos

podemos encontrar con varias clasificaciones:

- Según M. Scheller se clasifican en

- Sensibles: Placer, dolor
- Vitales: 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.

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES SEGÚN GOLEMAN Y LOS SENTIMIENTOS QUE SE DESPRENDEN DE ELLAS

IRA	TRISTEZA	TEMOR	PLACER
Furia	Congja	Ansiedad	Felicidad
Resentimiento	Melancolía	Aprensión	Alegría
Cólera	Pesimismo	Nerviosismo	Alivio
Exasperación	Pena	Preocupación	Contento
Indignación	Autocompasión	Consternación	Dicha
Fastidio	Soledad	Inquietud	Diversión
Irritabilidad	Abatimiento	Cautela	Orgullo
Hostilidad	Desesperación	Incertidumbre	Gratificación
Violencia	Depresión	Pavor	Satisfacción
Odio		Miedo	Euforia
		Terror	
		Fobia	
		Pánico	

-clasificación de los sentimientos

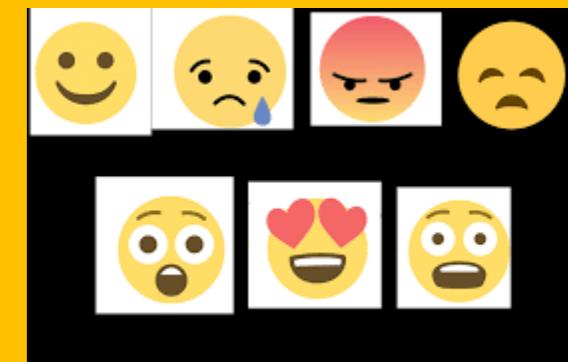
- Según Young se clasifican en

- Simples: Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.

- Orgánicos negativos o positivos: Hambre, sed, alivio.

- de Actividad: Aburrimiento, enojo, entusiasmo

-Actividades Sociales: Estéticos, morales, educativos



-EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

diferencias entre las Emociones y los Sentimientos

-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

Diferencias entre

EMOCIÓN	SENTIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Reacción a un estímulo • Inconsciente e inmediata • Corta • Antes que la razón • Universales • Más intensas • Llevan a actuar 	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de ánimo estable • Consciente y progresivo • Largo • Tras interpretar y pensar • Individuales • Menos intensos pero más profundos • Llevan a decidir y vivir de una manera

-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.



-manifestaciones emocionales

- proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor

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



2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

-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 hierde 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.



-La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía). La soledad: es la falta de ilusión ante la vida. 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



-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 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.



-Inseguridad

terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.



2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

-Necesidad de Reconocimiento

ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.



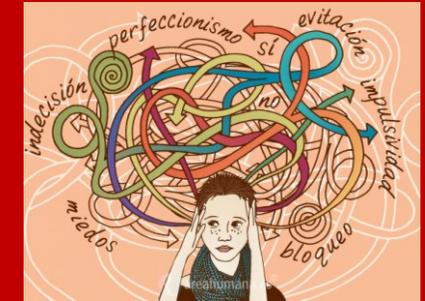
-Miedo a ser uno mismo

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que, junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural. Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.



- Incapacidad de cambiar

pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no sólo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento



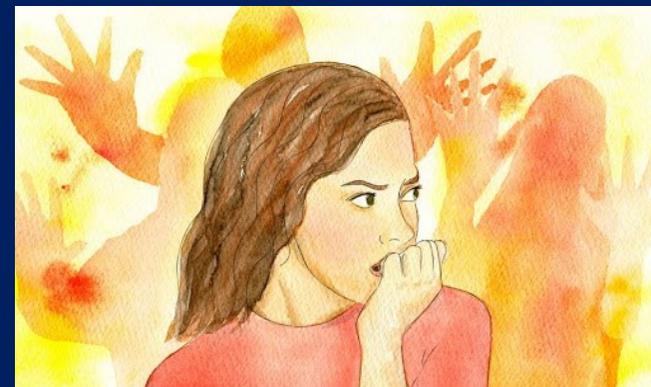
-ANSIEDAD

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento La fobia social, 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 que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes



-ANSIEDAD PATOLÓGICA

causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida. Las terapias de corte cognitivo conductual pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando



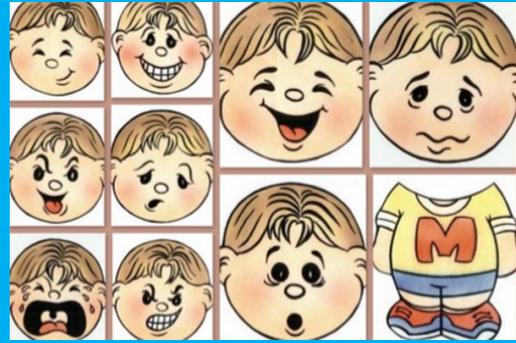
-motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.



2.4 sentimientos que promueven el desarrollo humano.

la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.



las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo, una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.



Bibliografía

“Antología Uds.” Desarrollo humano. Pag- 96

