

Universidad del sureste

Nombre: Yoani Pérez Gordillo

Asignatura: Desarrollo Humano

Cuatrimestre: 6to

Docente: Lic. Monica Lisseth Quevedo Perez.

Tema: Ensayo de emoción y pensamiento.

Fecha: 29 de mayo del 2020



si cambias tu pensamiento cambias tus emociones

si cambias tus emociones cambia tu actitud

introduccion

en este breve ensayo se le explicara sobre las emociones y los sentimientos estos dos sentidos que son centrados durante nuestra vida y que nos permiten alcanzar la plenitud de nuestra personalidad y motivarlo hacia lo que es bueno y es malo.

Si bien toda nuestra vida se basa en la emoción muchas personas no entienden lo que son y como se van desarrollando. Cada ser humano tiene la capacidad de experimentar y expresar sus emociones.

Las emociones y sentimientos son naturales cada persona tiene cierto grado de control sobre lo que siente y expresa y comparte sus sentimientos



Desarrollo

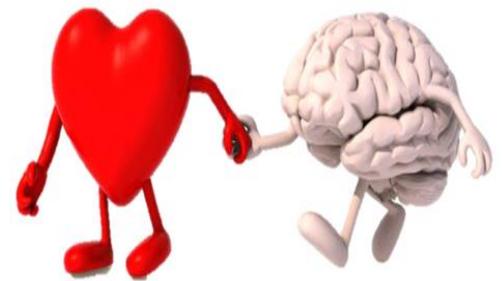
Emocion: Es definida por la neurociencia como una respuesta orgánica que crea reacciones bioquímicas en el cuerpo alterando el estado físico actual

Sentimientos: son asociaciones mentales y reacciones hacia las emociones según nuestras experiencias personales

La emoción y sentimiento es una capacidad propia, del ser humano ya que tienen probabilidad de sentirse seguros de sí mismo.

Las emociones aparecen en el ser humano a muy temprana edad, de hecho cuando el niño nace o cuando comienzan a experimentar y transmitir sus emociones.

Los sentimientos son una interpretación de nuestras emociones y lo podemos regular mediante nuestros pensamientos.



Conclusion

He llegado a la conclusion de que todos tenemos nuestra forma de interpretar y vivir nuestros sentimientos y emociones, y a todos nos cuesta mas aceptar y expresar unos sentimientos que otros.

Algunas personas son muy sencibles emocionalmente y tienen una gran capacidad para manejar adecuadamente sus propios sentimientos.

En cambio existen otros tipos de personas a quienes los sentimientos les desbordan y afectan e impiden reaccionar de manera normal



<https://www.diferenciador.com/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/>

