



universidad del sureste

Catedrático: Lic. Mónica lisseth Quevedo Pérez

Alumna: Ana mercedes Aguilar García

Materia: desarrollo humano

Tema: ensayo “lo que hoy siente tu corazón “mañana lo entenderá tu mente”

Carrera: trabajo social y gestión comunitaria

Grado: 6° cuatrimestre grupo: único

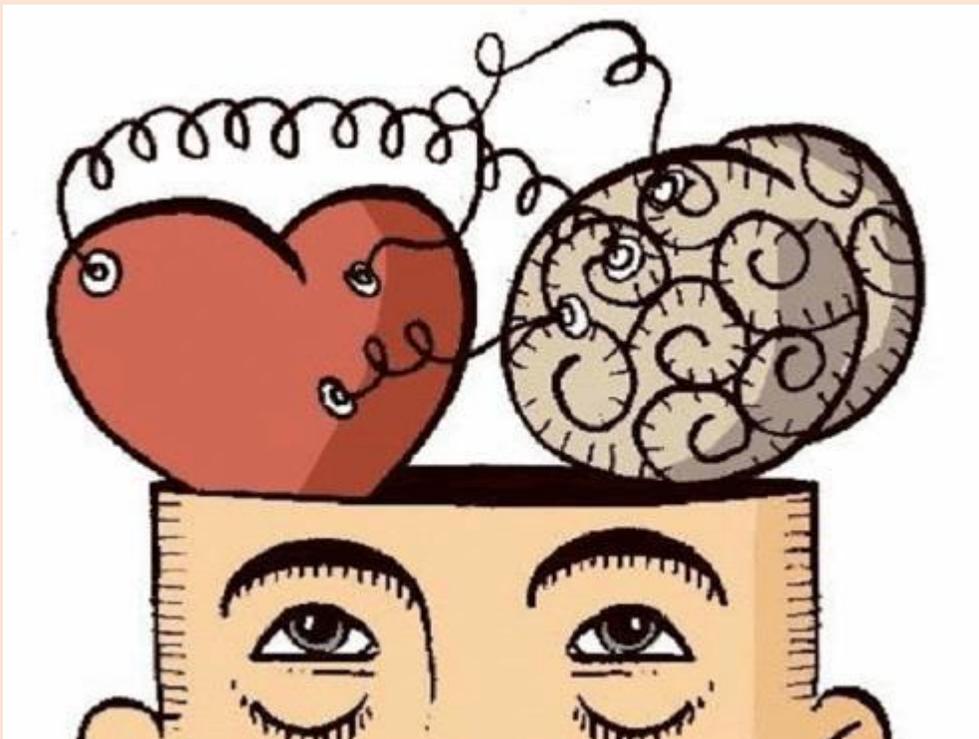
Fecha de entrega: 29 de mayo del 2020

Introducción

Emoción: son respuestas fisiológicas que generan nuestro cuerpo ante cambios que produce en nuestro entorno o en nosotros mismas las emociones son respuestas que nuestro cuerpo se da ante dichas situaciones

Sentimiento: se define como sentimiento al estado de animo que es provocada por una emoción hacia una persona animal objeto o situación así mismo sentimiento o situación hace referencia al hecho de sentir.

En este ensayo se vera las reacciones que tenemos ante dichas situaciones que reacción nos provoca el sentimiento y las emociones.



Entre si los sentimientos y las emociones tienen una conexión entre si.

Sentimientos y emociones

Las emociones son las reacciones neurofisiológicas desencadenadas por un estímulo interno o externo el sentimiento es la autopercepción de una determinada emoción, es la expresión subjetiva de las emociones.

<https://www.bitbrain.com/es/blog/emociones-sentimientos-toma-de-decisiones>

las emociones son las notas con la que componemos la melodía de nuestra vida” y eso es cierto como seres humanos solemos tener diferentes reacciones a lo que nos esté pasando día con día como una canción a veces es triste a veces alegres tenemos diferentes reacciones dependiendo la situación que estemos pasando es ese momento es la forma de en qué nuestro cuerpo transmite como nos sentimos si estamos alegres , tristes , lleno de ira por eso a veces solemos decir que son muchos sentimientos encontrados bueno al menos es mi manera de pensar en si Las emociones pueden resultarnos más o menos agradables pero no son ni buenas ni malas. Todas son igualmente valiosas y necesarias. Son adaptativas y claramente beneficiosas para desarrollarnos como especie.

Se sienten inmediatamente ante un evento determinado. Una vez se inicia la emoción no se puede cortar su efecto. Esto se debe a que son muy primarias y mueven una gran cantidad de procesos fisiológicos, que una vez iniciados, permanecerán por un tiempo en nosotros. Como ejemplo imagínate a una persona que se acaba de enterar que le ha tocado la lotería. Ciertamente se pondrá muy feliz y por mucho que lo intente, no podrá dejar de sentirse alegre y eufórica, durante un cierto tiempo que puede durar desde minutos hasta hora y media aproximadamente.



Que son los sentimientos

Se entiende por sentimiento la acción y el efecto de sentir o sentirse. Cuando se habla de sentimiento se refiere a un estado expresivo del ánimo que se produce gracias a la impresión de un acto o situación, y estos estados pueden ser alegres, felices, tristes y dolorosos.



Muchas veces tienden a confundir los sentimientos con las emociones, ambos si están correlacionados, pero no poseen el mismo significado, y la diferencia entre ambos es que los sentimientos son el resultado o derivan de una emoción para poder expresarse. Estos son objetos mentales conscientes que son producidos por la emoción como imágenes, sonidos, percepciones físicas entre otros.

En cambio, las emociones son un grupo de respuestas químicas y neuronales, que se originan, a nivel biológico, en el sistema límbico del cerebro.

«La verdadera felicidad es disfrutar el presente, sin dependencia ansiosa sobre el futuro.»

Marco Aurelio



Diferencias entre emociones y sentimientos

SENTIMIENTO	EMOCIONES
Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.	Los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente
Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas	Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.
La emoción siempre va primero al sentimiento.	Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona. Por ejemplo, la emoción de alegría, puede despertar un sentimiento de amor, o felicidad.
Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea.	Los sentimientos, en cambio, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

Por lo tanto la principal diferencia entre emoción y sentimiento es su duración, su intensidad, mucho más corta y más intensa en el caso de la emoción, y que esta última, es una reacción automática de nuestro cuerpo.



Conclusión

Como seres humanos todos tenemos diferentes formas de interpretar nuestros sentimientos ya sea diferentes reacciones o acciones por ejemplo puede que muchas personas lo interpreten con música otras con risas bailes o cuando están enojados enamorados entre muchas cosas mas .

