



Nombre de alumnos: Margarita Flores Cruz

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre del trabajo: Ensayo Emoción Y Sentimiento

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6 cuatrimestre

Grupo: único

Pichucalco, Chiapas a 28 de mayo 2020

TU TIENES LA DECISIÓN DE SER FELIZ O SER INFELIZ "AMATE Y QUIERETE"



En este ensayo vamos hablar sobre las emociones y los sentimientos que desarrollamos nosotros como persona, ya que es una partes importante en nuestra vida, toda persona alguna vez a experimentado alguna emoción o tener un sentimientos, aunque hay diferente formas de emociones y sentimientos, no todos actuamos

del mismo modo al sentir esa sensaciones que algunas veces son agradables y otras muy desagradables, empecemos primero con la definición de cada una de ellas.

"La emoción: es un conjunto de reacciones orgánicas que experimenta a un individuo cuando reacciones a diferentes estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona (<https://www.significado.com>, 2019).

Vemos que es parte de nosotros porque debido a las emociones nosotros podemos reaccionar, como ya hemos visto anterior mente en otras materias hay seis tipos de emociones que nosotros como humanos sentimos, que son, la sorpresa, asco, tristeza, ira, miedo y alegría/felicidad, todos por algún momento tenemos que pasar por algunos de esas emociones, las emociones tienen mucho que ver con los estados de ánimo en el que nos encontramos, ya que nuestro pensamiento surgen, se ha para bien o mal de nuestra emociones, las emociones se pueden expresar facialmente, porque nuestro cuerpo habla por nosotros, es difícil evitar hacer gesto o movimiento con nuestras manos o pies o alguna parte de nuestro cuerpo, ya sea porque nos encontramos felices o enojado o sentimos cualquier otras emociones.

Hay especialista que se han encargado de estudiar las emociones que se generan de manera involuntaria, vamos a ver cuáles son, para tener ideas de lo importante que son.

- Reacción psicológica: Se refiere a la manera en que es procesada la información, la emoción se puede adaptar a lo que nos rodea, por lo tanto aunque se pueda determinar que

conducta genera, expresa y da a conocer el estado de ánimo de una persona, cuáles son sus necesidades, fortaleza, debilidades, entre otros.

- Reacción conductual: Genera un cambio de ánimo y de conducta que se aprecia a través de los gestos corporales, como una sonrisa o ceñido de cejas.

Podemos observar que igual hay emociones negativas o positivas, las que nos afectaría nuestra conducta, que nos pueden generar reacciones negativas como sentimientos de tristeza y otras que serian positivas que nos genera alegría o satisfacción por lo que hemos logrado, es muy importante lo que nosotros pensemos ya que nos da satisfacción como humanos sentirnos bien.

Sentimiento: el estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación, asimismo, sentimiento también se refiere al hecho de sentir o sentirse. (<https://conceptodedefinicion.de/psicologia>, 2019)

Sentimiento viene siendo una parte muy importante de las emociones ya que se deriva de ella, ya que se puede generar un sentimiento debido a la emoción que sientas sobre una cosa o una persona, por ejemplo, cuando una persona se enamora tiene la emoción de la alegría al ver a la persona y le da el sentimiento de sentir una sensación de placer al verla o solo por escuchar su voz, esa sensación igual se refleja en el rostro, como ya mencionaba anterior mente es algo que no se puede evitar siempre, los sentimiento puede determinar de igual forma nuestro estado de ánimo e incluso de nuestra salud, porque dura más que las emociones en este caso podíamos tomar el ejemplo de la tristeza ya que es un sentimiento, que la persona que se sienta de ese modo, puede llegar hasta quitarse la vida, es algo que dura mucho tiempo en nuestros pensamientos.

También podemos experimentar que hay sentimientos negativos y positivos así como vimos en las emociones, los negativos pueden ser la que sentimos como rencor, envidia, odio, dolor e incluso a querer vengar de alguien que nos haya hecho algo, y lo positivo es todo lo contrario sentimos alegría, amor, gratitud, satisfacción y sentimos paz con nuestra persona, también, podemos sentir el sentimiento de culpa por haber hecho algo que en nuestro momento sentimos que era lo correcto pero cuando reflexionamos sobre esos nos damos cuenta que fue malo, pero si no es algo muy grave podemos rectificarlo y que ese sentimiento de culpa desaparezca.¹

En conclusión las emociones son parte de los sentimientos, dependiendo de la emoción que sentimos van a generar nuestro sentimiento ya sea buenos o malos pero es algo que el ser humano tiene que experimentar a lo largo de su vida, para así poder decidir en lo que es bueno o malo, es imposible que una persona no haya sentido jamás en su vida una emoción, ya que nosotros somos sensibles a sentir cualquier tipo de emociones.

ⁱ "emoción" significado.com, <https://www.significado.com/emociones/28> de mayo 2020/<https://sentimientos.com>.