



Nombre de alumnos: Rosaura Alejandra Córdova Sánchez

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre del trabajo: Ensayo “En el Poder de tu Sentir, está la Esencia de tu Pensar”

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: Único

Pichucalco, Chiapas a 26 de mayo de 2020.

INTRODUCCIÓN

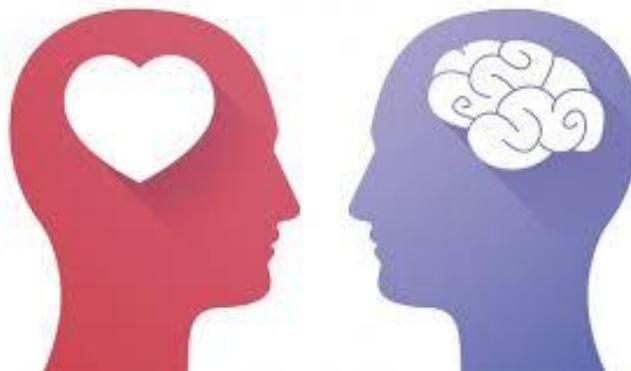
La emoción: Es un impulso momentáneo producto de un estímulo externo, exaltando nuestros sentidos y produciendo un efecto, la emoción nos puede causar una impresión, ya sea un sentimiento, un deseo o necesidad.

El sentimiento: Tiene origen en la emoción, porque es el resultado de un impulso positivo o negativo y se puede manifestar en un hecho interno o externo, por ejemplo:

Exterior: Gestos, actos, palabras.

Interior: Pensamientos, ideas, venganzas

Las emociones duran poco tiempo, son en el momento, en cambio el sentimiento es más duradero ya que se va construyendo a lo largo del tiempo por medio del afecto como el amor, la pasión etc., entonces la emoción nace de la mente y el sentimiento es el resultado de una emoción el vehículo que utiliza la emoción para expresarse.



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

¹ En cada instante experimentamos algún tipo de emoción y sentimientos. Nuestro estado emocional varía o no es fija a lo largo del día en función de los que nos ocurre y de los estímulos que percibimos, otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ellos es decir que sepamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en su momento.

“La emoción es una conciencia corporal que señala y marca esta relevancia, regulando así las relaciones que un sujeto concreto mantiene con el mundo”.

Las emociones y sentimientos son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes, la diferencia entre emoción y sentimiento es el estado anímico, las emociones son las percepciones y reacciones más sin embargo los sentimientos muchas veces se ven influenciados por los recuerdos que la emoción trae al individuo.



² También hay que tener en cuenta que toda emoción o sentimiento son percepciones sensoriales en las que se ven involucrados tres procesos fundamentales del ser humano, estos son: Funciones fisiológicas, biológicas y cognitivas.

¹ Daniel Goleman: libro Inteligencia Emocional (1995) pag.10

² Psicólogo V.J Wukmir

“La emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación”

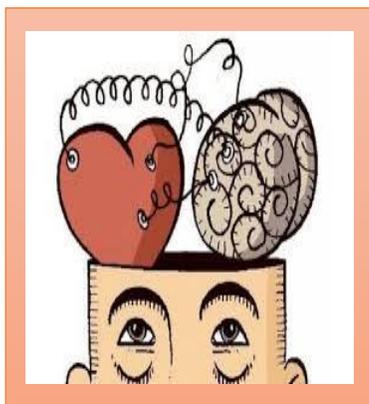
3 En cuanto a la definición de sentimiento, uno de los investigadores mas reconocidos sobre las emociones, Richard S. Lazarus, sugiere la teoria de incluir sentimiento en el marco de las emociones, ya que estas se dan en sentido muy amplio, es decir el autor considera sentimiento y emocion como conceptos que van de la mano ya que el concepto de emocion englobaria al sentimiento.

“Sin sensaciones no hay sentimientos, y sin sentimientos no hay ser humano”

Hay muchos sentimientos que se pueden experimentar, y dependiendo mucho de la forma en que hemos crecido es como encontramos aquellos que son frecuentes, son estados de ánimo los cuales no son intervenidos por la conciencia, lo que significa que estos surgen inesperadamente sin que se quiera que así suceda.

En otras palabras, los sentimientos son emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo, cuando estos son sanos, es posible alcanzar la felicidad y conseguir que la dinámica cerebral fluya con normalidad, en el caso contrario se experimenta un desequilibrio emocional que puede derivar en el surgimiento de enfermedades o trastornos como la depresión.

“Estado afectivo del ánimo provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación, es el hecho de sentir y sentirse.”

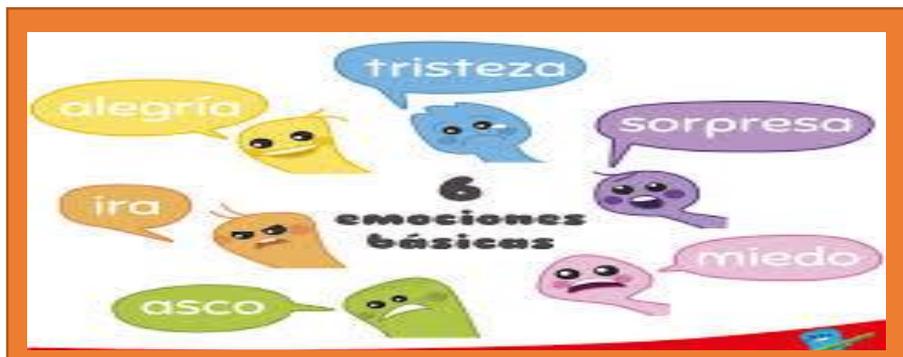


³ Richard S. Lazarus pag 12 del Libro Sentimiento y Sensación

CONCLUSION

Podemos entender que los sentimientos son sensaciones de moderada intensidad y prolongadas en el tiempo, la emoción entonces podemos concluir que es un estado que nos sorprende positivamente o negativamente, y el sentimiento es algo que nace y se va desarrollando poco a poco, así como nace el sentimiento de amor, amistad, odio, etc. El sentimiento requiere tiempo la emoción no.

Identifiquemos las emociones que nos da a conocer Paul Ekman el cual definió que son 6 las básicas: Ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa.



Y en recopilación de psicólogos existen los sentimientos los cuales son:

*Euforia, admiración, afecto, optimismo, gratitud, satisfacción, amor, agrado, enfado, odio, tristeza, impaciencia, envidia, venganza, etc. (lo que te provoca o hace sentir).

