



“Universidad del Sureste”

Turno matutino.

Desarrollo humano.

“Sentimientos y emociones”

Presenta:

Yadira Barrios López.

Sexto Cuatrimestre ‘U’.

Medicina Veterinaria y Zootecnia.

Catedrático:

MVZ. Roberto García Sedano

Viernes 19 de junio del 2020

Tapachula, Chiapas, México.

Introducción.

Hablar de sentimientos nos referimos a estados afectivos relativamente permanentes, que se instalan en nosotros y tiñen con su afecto una situación o relación. Los sentimientos más básicos son: la tristeza, la alegría, el temor, el descontento, y cuando algunos de ellos se presentan, afectan la forma en cómo vemos las cosas.

La diferencia con las emociones radica principalmente en que éstas son de aparición más repentina, más intensas (rabia, miedo, euforia), y de corta duración. Por su carácter más intenso, las emociones afectan mucho más las percepciones que los sentimientos que son menos intensos pero más estables en el tiempo.

Sentimientos y emociones.

La raíz de la palabra emoción es motere, del verbo latino “mover”, además del prefijo “e”, que implica alejarse, lo que sugiere que en toda la emoción hay implícita una tendencia a actuar. Las emociones pueden ser consideradas como la reacción inmediata del ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable; es inmediata en el sentido de que está condensada y, por así decirlo, resumida en la tonalidad sentimental, placentera o dolorosa, la cual basta para poner en alarma al ser vivo y disponerlo para afrontar la situación con los medios a su alcance.

Todas las personas sentimos diferentes emociones que provienen de estímulos ocasionados por situaciones reales o imaginarias, pasadas o presentes e incluso futuras. Cuando la persona imagina los posibles resultados de un proyecto que empieza o la realización de una meta puede llegar a sentir diversas emociones,

La mayoría de las definiciones de emoción distingue cuatro elementos:

- ♣ La situación estímulo que provoca una reacción;
- ♣ Se produce una experiencia consciente con un tono positivo y negativo, de la emoción que sentimos;
- ♣ Se genera un estado de activación fisiológica en el organismo a partir del sistema neuroendocrino, lo que significa que las emociones tienen un sustrato físico, y;
- ♣ Se produce una conducta que acompaña por lo general a las emociones: alegría, miedo, etc

Clasificación (tipos).

- a. Emociones primarias o básicas. Tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira. Todas ellas constituyen procesos de adaptación.
- b. Emociones secundarias. Causadas por normas sociales y por normas morales.
- c. Emociones positivas. Afectan positivamente al bienestar del individuo que las siente. Favorecen la manera pensar, de razonar y de actuar de las personas.
- d. Emociones negativas. Se conocen como emociones tóxicas, y suelen provocar el deseo de evitarlas o evadirlas.

Los sentimientos, en cambio, son la expresión mental de las emociones; es decir, se habla de sentimientos cuando la emoción es codificada en el cerebro y la persona es capaz de identificar la emoción específica que experimenta: alegría, pena, rabia, soledad, tristeza, vergüenza, etc.

Los sentimientos, entonces, pueden definirse básicamente como la expresión mental de las emociones, lo que incluye la idea de darse cuenta de las emociones que se experimentan.

Se define como la autopercepción de la mente que hace de un determinado estado emocional que a su vez se ve influido por factores neurofisiológicos.

Por ejemplo: mientras el rencor es un sentimiento, la rabia sería una emoción. El rencor suele incluir a la rabia, y esta deja una resaca emocional que se activa cuando pensamos en aquello que nos hicieron.

Tipos.

- a. Agresividad
- b. Optimismo
- c. Amor
- d. Sumisión
- e. Pavor
- f. Decepción
- g. Remordimiento
- h. Desprecio
- i. Alegría
- j. Pena
- k. Admiración

Conclusión.

La emoción es una reacción universal e inmediata, de duración generalmente corta. Sin embargo, los sentimientos se producen por una mezcla *de* nuestras emociones y pensamientos.

Los sentimientos y las emociones son fundamentales en las relaciones sociales y en la toma de decisiones que requiere la vida social, es decir, en el razonamiento. Las emociones positivas son negativas y los sentimientos que de ellas se siguen están directamente implicados en nuestras experiencias sociales.