



ALUMNA: DEYSI MONTERO CHABLE

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

**ACTIVIDAD: ENSAYO EMOCIONES Y
SENTIMIENTOS**

LIC: ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

DOCENTE: ELVIA PATRICIA CASTRO

En este ensayo los conceptos de emoción y sentimientos se suelen confundir muy a menudo debido a que pareciera que tienen una gran similitud, tanto que incluso en psicología muchas veces se pueden llegar a utilizar como si fueran sinónimos, sin embargo, estamos hablando de dos experiencias distintas. Las palabras emoción y sentimiento las hemos utilizado toda la vida para tratar de describir aquello que experimentamos internamente y que se trata de un evento subjetivo ya que cada persona vive las situaciones de distinta manera. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema indocinado, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Los diversos estados emocionales son causados por la liberación de neurotransmisores (o neuromediadores) u hormonas, que luego convierten estas emociones en sentimientos y finalmente en el lenguaje. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas. En neurociencia se dice que la emoción es la reacción química que se produce en nuestro cerebro a manera de respuesta a un nuevo estímulo externo y que trae como consecuencia que se genere una alteración en nuestro cuerpo. El área de nuestro cerebro que hace que se produzca una emoción es el sistema límbico y es aquí donde se quedan memorizadas o grabadas las experiencias que vamos teniendo, es por esto que en la mayoría de las ocasiones estamos predispuestos a reaccionar de una manera específica ante ciertos estímulos. Por ejemplo, cuando de pequeños nos quemamos la mano por tocar algún objeto muy caliente o acercarnos al fuego. Aprendemos que el hecho de hacerlo nos va a producir dolor y el estar cerca de una situación en donde corremos el riesgo de quemarnos en mayor o menor medida esto nos va a generar una sensación de miedo. Es decir, aprendemos que ante ciertos estímulos en particular vamos a tener una determinada reacción física. En el cual el sentimiento es un estado afectivo que se genera a partir de una emoción, sin embargo se produce de manera más consciente ya que las

personas podemos elegir mantener ese estado de ánimo por un periodo largo de tiempo a diferencia de la emoción que tiene una corta duración. Esto quiere decir que un sentimiento pasa de ser algo más instintivo como lo es la emoción y para que se genere tiene que haber un razonamiento provocado por un pensamiento que hace que la persona lo alimente y llegue a ser algo duradero. Un ejemplo de la vida cotidiana es el amor que sentimos hacia nuestros padres es un sentimiento que puede durar toda la vida o cuando decidimos de manera consciente seguir amando a nuestra pareja por toda la vida o un periodo largo de tiempo. También los sentimientos como las emociones se pueden experimentar desde distintos niveles de intensidad y ambos pueden ser bastante intensos o todo lo contrario, dependiendo de cómo se vivan y de situaciones concretas por las que este atravesando la persona. Las emociones son algo más instintivo y automático que llegan a generarse sin hacer consciencia de la situación, simplemente aparecen y llegamos a experimentar de manera más intensa las reacciones que nos provocan en nuestro cuerpo. A diferencia de los sentimientos que dejan de ser instintivos y pasan por una especie de filtro mental en donde podemos pensar de manera más racional, por lo que valoramos y evaluamos la experiencia. Las emociones tienen un periodo corto de duración, sin embargo los sentimientos pueden prolongarse lo que queremos, incluso pueden durar para toda la vida. Las emociones nos mueven y nos motivan a la acción y suelen ser más intensas que los sentimientos.

Mi experiencia de la emoción que he vivido a lo largo de mi vida es cuando tuve mi primer trabajo en una zapatería, sentía miedo porque apenas había concluido la preparatoria y no tenía experiencia y no sabía cómo expresarme ante las personas que llegaban a comprar calzado, pero llegó un momento en que volví a estabilizarme y ya no sentía la emoción del miedo que experimentaba unos días antes. La causa por la que decidí trabajar fue para independizarme.

La experiencia que he vivido de sentimientos, es el amor que siento hacia mis padres porque ellos siempre están conmigo en las buenas y en las malas dándome consejos y pues es un amor que durara para toda la vida.

