

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DESARROLLO HUMANO



ELVIA PATRICIA CASTRO

PASIÓN POR EDUCAR

ENSAYO

AUBDEMAR ALEGRIA THOMAS

PALENQUE. CHIAPAS A 18 DE JULIO DEL 2020

INTRODUCCIÓN

Durante este trabajo podremos ver las definiciones sobre las emociones y sentimientos y como diariamente nos vemos influenciados por ellas en los distintos momentos de nuestra vida.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

Se entiende por emociones al conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. En palabras más simples las emociones son la forma en la que reaccionamos a cierto evento, este puede ser sorpresa, miedo, risa, amor entre muchos otros. Una emoción es un sentimiento espontáneo que rápido llega y rápido se desvanece.

Aunque una emoción es imprevisto y no puede controlarse en su totalidad siempre se verá afectada por la predisposición del usuario, es decir, una persona que disfruta de ver películas de terror será menos susceptible a un susto prolongado. La emoción (temor) será más breve o con menor intensidad que una persona que no está acostumbrada a ese estímulo. Otra condición es que la situación sea única, ya que de otra manera el usuario estará a la expectativa y la emoción del momento podría ser poca o nula.

Las emociones pueden verse reflejadas de diferentes formas, las cuales son:

Reacción fisiológica: Es la primera reacción de emoción que se generan de manera involuntaria. Esta reacción involucra al Sistema Nervioso Autónomo, Sistema endocrino, expresiones faciales, cambios hormonales y tono de voz.

Reacción psicológica: Se refiere a la manera en que es procesada la información, en cómo se percibe lo que ocurre en un determinado instante de manera consciente o inconsciente según las experiencias.

La emoción genera una reacción inesperada que se puede adaptar a lo que nos rodea, esto forman parte de los procesos cognitivos que realiza el ser humano y que, incluso, se relacionan con el contexto sociocultural del individuo.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Por tanto, la emoción, aunque no se pueda determinar qué conducta generará, expresa y da a conocer el estado de ánimo de una persona, cuáles son sus necesidades, fortalezas, debilidades, entre otros.

Reacción conductual

La emoción, cualquiera que sea, genera un cambio de ánimo y de conducta que se aprecia a través de los gestos corporales, como una sonrisa o ceñido de cejas. Las expresiones faciales reconocidas por todos los individuos son la del miedo, tristeza, alegría y enojo.

El sentimiento puede ser definido como 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 y sentirse.

Los sentimientos derivan de la reflexión consciente de una emoción, de allí que se relacionen con las posturas que el individuo tome con respecto a un hecho. En este sentido, los sentimientos se pueden clasificar como positivos o negativos según las acciones que promuevan y fomenten.

Los sentimientos positivos son aquellos que generan bienestar y se pueden asociar con diversos valores morales, familiares, éticos o sociales. Algunos sentimientos positivos son la alegría, el afecto, la admiración, la felicidad, el amor, la gratitud, la satisfacción, el agradecimiento, el optimismo, la paz, la armonía, entre otros.

Por su parte, los sentimientos negativos son aquellos que generan malestar, rencor, tristeza, odio, envidia, venganza, dolor o celos. Estos sentimientos pueden afectar más allá del estado de ánimo de una persona, también afectan su salud.

Es decir, los sentimientos funcionan como una herramienta emocional que permite la interrelación, toma decisiones, estado de ánimo e, incluso, estado de salud y gesticulación de cada individuo.

En resumen las emociones son intensas y de breve duración, por el contrario, los sentimientos son más duraderos, pueden ser verbalizados y determinar la disposición o estado de ánimo de un individuo en alegre, triste, desanimado, apasionado, etcétera.

CONCLUSIÓN.

En la vida de todos ser racional sea humano o no, las emociones y sentimientos rigen nuestra conducta y guían la forma de cómo afrontar las situaciones cotidianas, actualmente muchas personas podrían considerar este tema como cierto tabú, puesto que se considera en el caso de los hombres como una debilidad, culpa de las viejas creencias en las que el hombre debe ser una figura intachable y racional que basa sus actos y decisiones en conjeturas racionales no dando cabida a el espectro de los sentimientos. Aunque poco a poco estas creencias son menos arraigadas gracias a nuevas corrientes como el humanismo.

A medida que las personas puedan comprender y aceptar esta parte de la personalidad podría conectar consigo misma lo que a su vez ayudara a ser seres más empáticos y poder comprender a los demás, para así poder lograr una sociedad más sensible antes ciertos temas.