

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

ENSAYO

TEMA:

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

ING. JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMÁN

INTRODUCCIÓN.

Nuestros antepasados hacen miles de años en la época en donde ellos buscaba su comida, ya sentían las emociones aun no lo sabían que era ni porque lo sentían, pero lo experimentaban, al momento de cazar un animal, además de sentir ira también sentían el miedo, pero podía más la necesidad de hambre que sus emociones. se dice que el miedo es una forma de prevención contra el peligro y lo mejor es alejarnos de eso que nos amenaza al no sentir esta emoción podemos estar vulnerables ante cualquier situación peligrosa.

Los sentimientos y las emociones son parte de nuestra vida y de nuestro cuerpo, algunas personas saben manejar sus impulsos antes las emociones y sentimientos mas que otras. Estos dos puntos trataremos de explicarlo más adelante asi como sus definiciones, el cerebro es la esencia de todas estas emociones y sentimientos, su mecanismo deriva de ahí y de las divisiones de sus partes que hacen que todo esto se lleve a cabo en sola persona.

DESARROLLO

Todos los seres humanos hemos sentido alguna emoción, o algún sentimiento, pero no nos hemos dado cuenta cual diferente son los dos.

“Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física” (SURETE, MAYO-AGOSTO)

Un estímulo puede ser un insulto incluso, una sonrisa, o alguna opinión de otra persona que nos hizo sentir incómodos o tristes, el autor revela que la forma de manifestación de las emociones puede ser sudar, abrazar o lágrimas ya que estas se pueden usar de dos emociones, la tristeza y la alegría entre otras reacciones de nuestro cuerpo, las emociones son aquello que sentimos al momento pero al pensar en otras cosas o realizar otras actividades esta emoción se va un ejemplo claro de esto puede ser las canciones que escuchamos nos hace recordar cosas y de ritmo de la música también puede cambiar nuestra emoción,

Otra definición aún más clara y precisa en mi parecer fue la que aportó Brody (1999: 15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

Fue precisa ya que habla de lo cognitivo y las emociones sus raíces se encuentran ahí, debe tener en claro las decisiones que tomamos al tener estos impulsos y no dejar que nos tomen completamente, hay que pensar antes de actuar y que como procedamos sea lo correcto. Y esto no solo hablo emociones “negativas” como la tristeza o la ira sino de alegría incluso desagrado porque nuestras acciones pueden estimular emociones en las personas que nos rodean.

Los sentimientos son como la estructura de lo que creo esa emoción combinada con los pensamientos y que puede tener un tiempo prolongado, pero eso va a depender de nosotros.

“Las funciones del sistema límbico son analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada” (SURETE, MAYO-AGOSTO)

Este sistema se encuentra en nuestra eminencia de cerebro, la esencia de todas las acciones, estímulos, pensamientos, recuerdos y sensaciones, pues esta como todo órgano tiene sus divisiones y que en conjunto hacen uno.

En este caso las partes más predominantes es la amígdala, el hipocampo e hipotálamo y cada una de ellas realiza un trabajo diferente con señales del organismo. Y esta va más de acuerdo con lo que hablamos anteriormente en las emociones.

“La amígdala es la que evalúa los estímulos y da las órdenes. Para hacerlo, está conectada con el hipocampo, que es la memoria emocional y sabe qué estímulos son favorables y cuáles no. También está ligada con el hipotálamo que da las órdenes a la musculatura y al sistema hormonal del cuerpo para que actúe” (SURETE, MAYO-AGOSTO)

Esto que leemos es una de tantas jerarquías que existen en nuestro cuerpo, el ruido de la alarma sísmica puede ser un buen ejemplo, al escuchar este ruido sabes que te tiene que poner alerta ya que un temblor esta o se acerca, al escuchar nuestro nombre, los diferentes tonos de nuestros celulares o la voz de una persona. Pero no toda la vida viviremos de emoción, por otra parte, se encuentra el Neocórtex que lo describen como la parte inteligente. es la encargada de toma de decisiones analiza las consecuencia de futuro.

“El neocórtex también es responsable de la memoria emocional y, después de cualquier experiencia, la acumula en la memoria” (SURETE, MAYO-AGOSTO)

Cuando a una mujer u hombre lo violan o secuestran uno de las pruebas que realizan para encontrar al responsable es que la victima escuche la voz de varios sospechosos y si se encuentra ahí ella o el pueda reconocer la voz del agresor. Y aquí vamos con todo el procedimiento bioquímico que se lleva acabo en el cerebro. La victima al inicio tuvo una emoción y fue el miedo quizás hasta ira pero esto lo convirtió en un sentimiento.

CONCLUSIÓN

Día con día tenemos varias emociones pero eso es lo que nos hace especiales y únicos en la especie que podamos controlarlo, es importante investigar sobre el tema ya que esto nos puede ayudar en nuestra vida como nutriólogo saber si las personas se sienten cómodos con nosotros, si nos están diciendo los datos adecuados y si realmente son sinceros, los menús provocan emociones en las personas, dependiendo color y los ingredientes algunos platillos que solo con verlos se ve apetitoso más que otros, crea un sentimiento hacia su cuerpo de los pacientes que lo debe de cuidar para que ellos se sientan bien tanto físicamente, sin ninguna molestia y llevando todo bien podemos hasta prevenir muchas enfermedades, que se sienta bien psicológicamente en pocas palabras que tenga salud.

Bibliografía

SURETE, U. D. (MAYO-AGOSTO). *DESARROLLO HUMANO* . COMITAN.