



ADMINISTRACIÓN Y ESTRATEGIA DE NEGOCIOS

ALUMNO: RAÚL SÁNCHEZ ESCOBAR

PROFESOR: IVAN GODINES

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

COMITAN DE DOMINGUEZ

Introducción

Los sentimientos y emociones son cosas que llevas día con día, muchas veces estas reacciones hacen saber quiénes somos o como somos, reflejan también nuestro estado de ánimo, y como interactuamos ante la sociedad, las emociones se reflejan día tras día, y los sentimientos, son afectos que se demuestran con el tiempo y así que en este breve escrito hablaremos acerca de las emociones y los sentimientos, y cuál es el papel en la vida de las personas.

Las emociones y los sentimientos, son dos temas, que se presentan en las personas, son aspectos que influyen en los seres humanos, en el comportamiento abarcando de lo que hacen sentir bien a las personas, y algunas reacciones de las personas, por lo general las emociones surgen espontáneamente, no se tiene previsto y esto se refleja en el sentido de ánimo, como el estar feliz, estar sonriendo estar triste, estresado entre otros, y los sentimientos, conlleva tiempo, son cosas que se siente con el pasar del tiempo, esto muchas veces se refleja con el afecto hacia una persona, haciendo esto provocar un sentimiento. Para desarrollar aún más este escrito iremos más a fondo, en el saber en sí que es un sentimiento y una emoción, el sentimiento es 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 las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, los sentimientos se originan de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas. La emoción es un poco más sencillo de ver en las personas, y esto como anteriormente decía, influye en cómo se comportan las personas día a día, y como bien se sabe la emoción es 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. La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar. Otro de los temas que se hablara en el ensayo, son los sentimientos básicos entre izard y ekman existen 10 sentimientos básicos, que de igual forma desarrollaremos algunos de los temas, con el fin de saber los sentimientos básicos y cómo influyen entre las personas, y en qué manera se desarrollan.

Uno de los primeros sentimientos básicos es el miedo, y esta nos dice que puede ocurrir que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada, pero el cuerpo se encuentra sometido a un estado de máxima alerta. Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y, en un nivel más grave, con la fobia y el pánico. Otro punto es la sorpresa y este es el acto y el resultado de sorprender. Este verbo, por su parte, hace mención a generar asombro, causar impacto o provocar desconcierto por mostrar o desvelar algo que estaba oculto, resulta extraño o era inesperado. El asco también es otro tema y esto se refleja muchas veces en el gesto facial disgusto, esto se da por cosas que no son de nuestro agrado y a veces se presenta el rechazo, la Rabia Ira se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad. La tristeza es un sentimiento que mayormente nos ase decaer el estado de ánimo provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita. Y la alegría este es un punto que se nos da, esto hace que nos motivemos. Que tengamos un estado positivo tiene una sensación de bienestar y seguridad también genera actitudes positivas, mejora lazos sociales, y hace perder el miedo.

Conclusión

Para concluir este proyecto, se debe de meditar y saber que tan bien nos hace los sentimientos y emociones positivos y negativos, muchas veces, nos deja la enseñanza que hay sentimiento que hacen aprender, ser mejores, crear algo totalmente bueno para las personas, y adaptarse en un mundo, donde hay cosas, que son imprevista y ante las adversidades se deben superar.