



Universidad del Sureste.

Administración y Estrategias de Negocios.

4to Cuatrimestre.

Desarrollo Humano.

Profesor:

Alumno: Sergio Eduardo Lucatero Gudiño.

Comitán de Domínguez, Chiapas.

18/06/2020

Introducción.

En este ensayo se adentrará en explicar el manejo de las emociones y sentimientos enfocándose en sus características para mayor profundidad en él tema, sin dejar de lado sus funciones dentro del individuo, así como en la sociedad, o en un ambiente laboral, ya que cada una de estas está relacionada tanto por sus gustos, intereses y manera de actuar, que a su vez establecen un rol dentro de la sociedad, por eso su importancia y la necesidad de explicarla

Desarrollo.

Para entender bien sobre el tema primero será necesario diferenciar entre sentimientos y emociones para contextualizar la información, mientras que las emociones son parte de nuestros instintos más primitivos y volátiles de nuestra personalidad, estas tienen una duración reducida, con una ventana temporal que va desde los segundos a unos cuantos minutos, siendo en forma de estados de ánimo como éstas se prolongan más en el tiempo. Existen muchas funciones cuando hablamos de las emociones y una de las más importantes es aquella que funge como medio de adaptación ya que lleva a cabo eficazmente una conducta determinada que pueda responder a las exigencias de su entorno, así como también cuenta con funciones sociales las cuales le permiten facilitar a las personas interactuar con otras, permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas y favorece procesos de relación interpersonal. Es decir, nuestro cerebro nos ayuda a reaccionar de manera eficiente para poder adaptarnos al medio ambiente en el que vivimos. Los seres humanos aparte de ser un animal racional, también somos el animal más emocional de todos.

El sentimiento en cambio es el resultado de una emoción, sería el vehículo que utiliza la emoción para expresarse, es más racional, la persona que tiene conciencia de un sentimiento tiene acceso al estado anímico propio. En cuanto a su duración, el sentimiento es mucho más largo en el tiempo que la emoción, tiene una duración proporcional al tiempo en que nuestro consiente piensa en ellos. El sentimiento representa la manera en que los individuos perciben las cosas que los rodea y a su vez establece su relación con el mundo. Aquellos objetos de realidad sobre los que ha habido una experiencia o un interés se clasifican según su vinculación que es de aceptación o rechazo. Las personas y cosas no vinculadas caen fuera del interés, están fuera del mundo personal. Es decir, podemos experimentar una emoción determinada, como puede ser ansiedad, tristeza, ira o alegría, pero para llamarlo sentimiento necesitaríamos de la autoevaluación cognitiva de esta emoción.

Conclusión.

El ser humano debe ser racional a la hora de mostrar y aplicar sus emociones y sentimiento, ya que estas pueden generar resultados tanto negativos, así como también resultados positivos, además de ser consiente sobre el cómo estos deben influir en su personalidad considerando que cada emoción o sentimiento puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto.

