



Alumno: Gómez Santiago José Fernando.

Profesor: Javier Ivan Godines Hernández.

Licenciatura en derecho.

Sexto cuatrimestre.

Desarrollo humano.

## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

En la tercer semana de la segunda unidad realizaremos un ensayo el cual hablaremos de temas como son la diferencia entre emoción y sentimiento que son y cómo funcionan, los sentimientos básicos, cuales son y su funcionamiento, entre otras cosas, pero también nos servirá para retroalimentar y confirmar los conocimientos adquiridos durante estas semanas de dicha unidad.

### **Emoción y sentimiento.**

Comenzaremos explicando que es cada uno y posteriormente las diferencias más notorias entre ellas.

Emociones: son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores, dichas respuestas se manifiestan de 2 maneras; de forma física a través del sudor, enrojecimiento, tener palpitaciones, llorar y la otra es de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien.

Dichas emociones se encuentran en el cerebro; para ser más preciso, en el neocórtex y en el sistema límbico.

Es importante saber que todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que las experimenta y que todas las emociones utilizan el cuerpo como su teatro de actuación.

Y el sentimiento: es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. En el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.

¿Cómo funcionan las respuestas emocionales?

Es un proceso en el cual un estímulo llega, a través del oído, al tálamo enviando la información a la amígdala. La amígdala investiga a través de la memoria emocional del hipocampo y envía la información al neocórtex. El neocórtex evalúa el estímulo usando la razón y la memoria y así decide la respuesta, enviando su decisión a la amígdala, esta de acuerdo con las ordenes, envía la información al hipotálamo y

este activa el cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.

### **Diferencias entre emoción y sentimiento.**

Es cierto que pueden parecerse, y mucha gente cree que es lo mismo, yo creía eso, incluso no sabía que tenían de diferencia, pero la lectura de la antología me ha llevado a conocer las principales características que las diferencian.

En cuanto a duración las emociones son estados transitorios que vienen y se van y los sentimientos tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente.

Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas. Y en cambio los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia es decir se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas espontáneas, los sentimientos, son la interpretación que hacemos de esas emociones.

La última y para mí la diferencia más notoria es que las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.

### **SENTIMIENTOS BÁSICOS.**

Si bien los psicólogos especialistas han discutido mucho sobre qué son las emociones básicas dos autores de los más famosos proponen una lista de 10 y de 6 sentimientos básicos, a continuación, veremos la lista que nos ofrece cada autor.

Izard nos da una lista con 10 sentimientos los cuales, son;

- ° Interés                    ° Alegría.
- ° Sorpresa                ° Angustia.
- ° Ira.                        ° Asco.
- ° Desprecio.              ° Vergüenza.
- ° Culpa                    y    Miedo.

Mientras que Ekman nos da su lista con 6 sentimientos

° Tristeza

° Alegría.

° Ira.

° Miedo.

° Asco.

° Rabia.

Cada persona es libre de elegir el postulado que mas le guste, para este ensayo yo tomare el de Ekman.

Miedo: Es la sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginaria, que nos impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo deseado. Este sentimiento podemos sentirlo desde que somos pequeños.

Sorpresa: Es una alteración emocional causada por un hecho inesperado, es la más breve de las emociones.

Asco: Es el desagrado y disgusto hacia determinadas sustancias u objetos que nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

Ira: Es la rabia o enojo que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad.

Tristeza: Es la sensación de decaimiento en respuesta a una aflicción, desanimo o desilusión, provocando una disminución de la energía y paraliza nuestro metabolismo, nos limita y aísla.

Alegría: Es un sentimiento de placer producido por algo favorable que nos haya pasado y se manifiesta con un buen estado de ánimo.

Este ensayo me ha servido mucho ya que he aprendido a diferenciar entre un sentimiento y una emoción, pienso que todas las personas deberían de buscar información sobre esto ya que es fundamental conocer este tema para mejorar en nuestra vida cotidiana.

Linkografía:

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/aecbb2533d54d916fe18b55232452d86.](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/aecbb2533d54d916fe18b55232452d86)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Ira#:~:text=La%20ira%2C%20c%C3%B3lera%2C%20rabia%2C,niveles%20de%20adrenalina%20y%20noradrenalina.>