



MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA
DESARROLLO HUMANO

Sexto cuatrimestre grupo A

Mayo - Agosto

LIC. Javier Iván Godines Hernández

Alumno: José Eduardo Roblero Tovar

Actividad: Ensayo

Comitán, Chiapas.

Ensayo

“Emociones y sentimientos”

El siguiente ensayo tiene como finalidad mostrar mediante este ensayo como los sentimientos han formado parte de nuestra vida diaria, en cualquier escenario que se nos presente, es decir los sentimientos se ven reflejados en nuestra vida personal, amorosa, social, laboral etc., entonces es ahí cuando estos nos ayudan a crecer o bien nos perjudican.

Las personas a lo largo de la vida hemos experimentado muchos sentimientos que a pesar de ser esenciales en la vida algunos de ellos nos perjudican de manera directa si no somos capaces de controlarlos, es decir cuando esos sentimientos se apoderan de nosotros es ahí cuando causan cierto conflicto en la vida de cualquier persona.

A lo largo de nuestra vida experimentamos infinitos sentimientos, que tienden a manifestarse ya sean sentimientos positivos o sentimientos negativos. Los sentimientos nos hacen humanos, nos hacen personas y es por ello que tiene gran importancia el conocerlos y saber manejarlos de una manera positiva para nuestra vida.

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar... y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien... as respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico. (Antología desarrollo humano 2020, Javier Ivan Godinez)

Los sentimientos son un estado de ánimo que se produce en relación a echos externos, considerados la expresión mental de la emoción. ¿De dónde vienen los sentimientos? Cuando la emoción se procesa en el cerebro y la persona es consciente de dicha emoción y del estado de ánimo que le produce, da lugar al sentimiento, por ello el origen de los sentimientos son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.

Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón; 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. (Damasio 1999)

Con el paso del tiempo los sentimientos se han ido moldeando a nuestros propios intereses pero hay de cierto que sentimientos como la alegría, ira, miedo, son esas emociones que nos hacen actuar ante cualquier situación en específico, es ese choque de adrenalina que según autores como Goleman hacen referencia a la manera de actuar ante situaciones que nos hacen ser otras personas.

Es importante decir que tanto las emociones y sentimientos son cosas demasiado distintas tienen un cierto grado de diferencia ante estas dos. Por su parte la emoción es son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante, así mismo un sentimiento se refiere tanto a un estado de ánimo como también a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo.

Esto nos quiere decir que el estado de la persona caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general es tanto emoción y sentimiento. Dentro de la antología hace referencia al sistema límbico que es el responsable de un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el

hipocampo. El sistema límbico funciona en parte de manera autónoma, a pesar de que está conectado y controlado por la corteza cerebral.

Este tipo de sistema es el regulador con sus partes fisiológicas de controlar tanto emociones como sentimientos sea cual sea el contexto de la persona. Esto depende del estado anímico de cada una de ellas.

Es importante recalcar que tanto sentimientos y emociones forman parte de nuestra vida diaria y que depende de nosotros como miembros de una sociedad el evitar que estos sentimientos se apoderen de nosotros, sentimientos fuertes como el miedo, ansiedad, depresión que, con el paso del tiempo puede llevarse a una patología grave y hasta mortal para las personas, recordemos que sentimientos así, obstaculizan nuestro desarrollo y convivencia con el resto de la sociedad, haciendo que caigamos en una desolación que produzca una autodestrucción.

Es por ello que siempre hay que llevar una vida equilibrada haciendo saber cuáles son esos hechos o situaciones que nos hacen caer en esos sentimientos y poder sobrellevarlos.

CONCLUSION

Este ensayo en particular me deja un aprendizaje bastante significativo para mi persona porque literalmente es un tema que está inmerso en nuestra vida cotidiana y que en cualquier momento de nuestra vida estos sentimientos han pasado por nuestra mente, es importante el conocer cuáles son estos tipos de emociones y sentimientos para poder saber de que trata cada uno de ellos y así mismo poder sobrellevarlos.

Bibliografía

Antología "Desarrollo humano" Javier Ivan Godinez 2020.