



Catedrático: Lic. Iván Godines

Alumna: Dulce Guadalupe Velasco López

Materia: Desarrollo humano

Actividad: Ensayo " emoción y sentimiento"

Carrera: Lic. En Psicología

Grado: 6to

Grupo: "A"

Introducción

En este pequeño ensayo nos daremos cuenta de lo que es una emoción y un sentimiento, donde podremos diferenciar el significado de ambas. Cómo es que la emoción es un impulso momentáneo producto de un estímulo externo y sentimiento tiene origen en la emoción, porque r qué es un resultado de un impulso positivo negativo. También hablaremos un poco de como las emociones forman parte de nuestro día a día.

Emoción y sentimiento

Para comenzar este ensayo vamos a definir lo que es emoción y luego sentimiento. Emoción es un sentimiento muy intenso de alegría o tristeza, esto es producida por un hecho, una idea o un recuerdo, asentimiento es el estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona, bien ya que sabemos el significado de ambas nos podemos dar cuenta que aunque pareciera lo mismo, son dos cosas distintas, pero que todo ser humano en su día a día pasa por un sentimiento, o emoción, aunque mi opinión pienso que las emociones son menos concurrentes. Las emociones son las formas en las que nuestro cuerpo responde ante estímulos, ya que son táctiles, auditivos, visuales, olfativos o gustativos, la emoción cuenta con cuatro emociones básicas que son la alegría y ésta se produce ante estímulos agradables, la tristeza y ésta se genera ante una pérdida de algún objeto o persona, el miedo y este moción es generada ante un estímulo amenazante, dónde probablemente sintamos que corremos peligro y por último está la ira Qué es generada por situaciones o estímulos que resultan desagradables. En general los sentimientos y las emociones tienen tres funciones y son la adaptación del organismo ejecuta eficazmente ante la conducta exigida por las condiciones ambientales, la función social es la segunda y está juega un papel muy importante en lo social y por último está la motivación al que trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad. Ahora bien hablaremos un poco más sobre el sentimiento y está también se consideran cuatro sentimientos básicos y el primero es el amor, este es un sentimiento que puede sentirse hacia uno mismo, hacia otra persona o incluso hacia objetos o animales, el segundo es la felicidad que es una sensación de plenitud de satisfacción, el tercero es el odio que es un sentimiento negativo por la percepción de desagrado hacia algún objeto o alguien, y por último está la pérdida esto es un duelo que implica el dolor emocional ya sea por la separación física o simbólica de alguien o algo.

Cómo nos hemos dado cuenta ya que hemos hablado de ambos y aunque muchas veces se tomen por conceptos similares, hemos visto que se trata de dos formas de procesamiento de la información muy distinta, ya que mientras emociones se generan ante la ausencia de sentimientos surgen ante estímulos externos, los sentimientos requieren de una emoción para poder procesar la información y estos surgen al tratar de interpretar las emociones. **Goleman (1996) nos dice que “ el término moción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencia a la acción que lo caracterizan”** En

mi opinión yo estoy de acuerdo ya que las emociones como lo mencionado anteriormente son estados internos que no pueden observarse pero sin embargo son producidos por estímulos externos. Algo muy importante que debemos saber Es que las emociones tienen una duración breve, en cambio el sentimiento Qué es más duradero ya que se va construyendo a lo largo del tiempo. Ahora bien en cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento, pero también nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos, otro punto que no puede pasar desapercibido es que debemos saber y podamos expresar con Claridad Qué emoción experimentamos en un momento dado, ya que reprimirlo nos afecta y no es saludable, también es bueno tener en cuenta que hay que saber manejar ambos o cada uno de ellos Y eso implica saber controlar un sentimiento o una emoción, ya que el no saber manejar ambos nos puede traer ciertos problemas con las personas que nos rodean o incluso hacernos daños a nosotros mismos, ya que las emociones y sentimientos son experiencias también muy complejas y a la hora de expresar los utilizamos una gran variedad de términos, Además de que las expresamos a través de gestos y actitudes, y estás también nos permiten alcanzar la plenitud de nuestra personalidad al motivarnos hacia lo que es bueno, es por eso que hay que saber llevar expresar y controlar ambas ya que sí no lo hacemos nos puede llevar a fracasos o conflictos que muchas veces, o durante un largo tiempo lamentaremos. El antología nos menciona que el no saber controlar nuestros sentimientos o emociones nos impide el desarrollo humano y también una estabilidad emocional sana, ya que gracias a sentimientos o emociones negativas, no nos superamos o realizamos ciertas cosas por miedo al fracaso. Y esto nos conlleva un sentimiento y emociones activa que con el tiempo nos afecta a nosotros y a todas las personas que nos rodean y con las que más estamos en contacto.

En conclusión de este ensayo nos podemos dar cuenta de lo diferente que son El sentimiento y la emoción, que aunque parezcan tus cosas similares son dos cosas que se producen por distintos estímulos, y nos conllevan a distintas situaciones. También pudimos comprender que no saber controlar o manejar ambas nos conllevan acciones o actitudes negativas que nos afectan en la salud emocional y también afectamos a las personas que nos rodean. Por último quiero mencionar que las personas las que más estamos en contacto durante el día influyen mucho en nuestro estado de ánimo es decir en nuestra emoción y sentimiento. Por lo tanto también es bueno saber con quiénes debemos relacionarnos.

Bibliografía

- Antología UDS “ Desarrollo humano” pag. 33-58
- <https://psicoemocinat.com>