

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

TAREA:

ENSAYO DE LA UNIDAD II

CARRERA:

NUTRICIÓN

CATEDRATICO:

JUAN JESUS AGUSTIN GUZMAN

ALUMANA:

MONZÓN LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 06 DE JUNIO DEL 2021

## INTRODUCCIÓN

En este ensayo encontraras información sobre que son las emociones , que son los sentimiento y cuáles son las diferencias entre ellos ya que es muy común hoy en día que las personas se confundan y piensen que es lo mismo pero esto es algo erróneo ya que son totalmente diferentes y en este ensayo podrás encontrar información sobre las diferencias entre ellos ya que mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

## DESARROLLO

### ENSAYO UNIDAD II

#### MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

#### DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

##### EMOCIONES

Las emociones son producidas por nuestro cuerpo ante diferentes situaciones, son una relación en conjunto de respuestas químicas y neuronas , estas son producidas por nuestro cerebro ante diversas situaciones como un estímulo emocionalmente competente. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Existes dos tipos de emociones las cuales son las emociones primarias que son respuestas de los mecanismos innatos del cerebro y las emociones secundarias que son repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo.

##### SENTIMIENTOS

Son respuestas de nuestro cuerpo ante una respuesta emocional. Es la acción y el efecto de sentir o sentirse, es una palabra que proviene del latín . Cuando se habla de sentimiento se refiere a un estado expresivo del ánimo que se produce gracias a la impresión de un acto o situación, y estos estados pueden ser alegres, felices, tristes y dolorosos.

Los sentimientos también son considerados como estados de ánimo que pueden ser buenos (placer) o malos (dolor) que dependen de contenidos y de valores culturales de cada persona.

Las emociones tienen relación con los pensamientos y la imaginación. Una emoción puede ser suave o corta pero también puede ser duradera esto depende de cómo cada persona toma o ve alguna situación ya sea negativa o positiva.

A lo largo de toda su vida el ser humano va adquiriendo diferentes emociones y sentimientos esto dependiendo de las diferentes cosas que vaya viviendo, experimentando y pasando a lo largo de su vida.

## SENTIMIENTOS BASICOS

Es importante que como personas siempre tratemos de llenarnos de sentimientos y emociones positivas ya que si nos fijamos solo en sentimientos y emociones negativas pueden afectarnos en nuestra salud mental. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos los cuales son El Miedo, el Enfadado, la Tristeza, la Alegría y el Amor. Cada uno de ellos muy distintos y diferentes entre sí, se presentan ante diferentes situaciones.

## CONCLUSIÓN

Es importante saber diferenciar un sentimiento y una emoción ya que las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera espontánea y automática. En cambio, los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos. Y recordar siempre llenarnos de sentimientos y emociones positivas para poder estar bien con nosotros mismos y con las demás personas.

## BIBLIOGRAFIA

Redacción. ( Última edición:11 de febrero del 2021). Definición de Sentimiento.  
Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/sentimiento/>. Consultado el 6 de  
junio del 2021