

ALUMNO: RONAL JOSMAR MARTINEZ SOLANO.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

LIC. ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS.

TAREA: ENSAYO

GRADO: 6TO.

VILLAHERMOSA TABASCO, JULIO 2020.

INTRODUCCION

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.

DESARROLLO

La mayor parte de la gente ha aprendido, equivocadamente, que lo importante es sentirse siempre bien. Esta idea nos lleva a tratar de evitar, a toda costa, lo que llamamos emociones "negativas", por que quien va a querer sentirse mal todo el día, de tener un vacío dentro que no sabes cómo controlarlo o expresarlo, simplemente quisieras que todo se acabara en ese preciso momento. una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.

El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción. De manera sintética podríamos afirmar que la emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo. Y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada. La relación emoción/cuerpo y sentimiento/mente es una distinción bastante aceptada entre los especialistas.

El crecimiento personal es un proyecto de vida, un plan a largo plazo en el que hay que trabajar diariamente para poder estar bien con uno mismo. Es un proceso de transformación que nos lleva a adoptar nuevas ideas o formas de pensamiento para generar comportamientos y actitudes de renovación, y así deshacernos de las limitaciones psicológicas que nos atan y atrapan a estar siempre mal, atener ideas negativas y no poder salir de esa zona tan toxica.

Un sentimiento muy común es el no perdonar, tener ese rencor y ser traicionado por personas importantes como familiares o amigos genera en nosotros tantos sentimientos y emociones negativas que esto puede llegar a modificar para mal nuestro comportamiento. Sentir rencor es una carga pesada que nos impide disfrutar del presente, anclándonos a un pasado que causa dolor constantemente y esto nos puede llegar afectar tanto que no podríamos tener buena comunicación con las demás personas.

El rencor puede llegar a ser tan perjudicial que afecta nuestra salud si se posterga en el tiempo, por eso, es importante aprender a soltar.

Perdonar es un proceso, no sucede de forma automática ni de un día para otro. Una persona que decide perdonar necesita vivir varias etapas hasta transformar la resolución en perdón efectivo. Se debe reconocer que hemos sido heridos y aceptarlo como algo que sucedió y que no se puede cambiar, en sí debemos de aceptar la situación que ya paso y ponernos a analizar las cosas por las cual luchar día a día.

Estamos acostumbrados a que las personas nos digan que debemos ser fuertes, que no podemos dejar que los acontecimientos o las decisiones de los demás nos afecten. Así, vamos creciendo con la premisa de que sentir es malo y nos

reservamos el dolor o la incomodidad cada vez que algo sucede y nos vamos guardando todo ese sentimiento en un cajón muy grande, pero no tanto para guardar todas las emociones a largo tiempo, que cuando ese cajón suele llenarse explotamos de una manera inusual, que nos da por llorar, sentirnos muy inútiles y a veces desearíamos no existir, pero siempre habrá alguien que nos dé una y mil razones para estar mejor.

Cuando nos reprimimos o nos criticamos a nosotros mismos por tener sentimientos, la salud se resiente. Ocultar nuestras emociones puede hacer que estas empeoren, aumentando su intensidad o liberando los efectos perjudiciales de la somatización, que es el malestar físico ocasionado por una emoción fuerte. Escuchar nuestras propias emociones nos permite aceptarlas mejor para así convivir con ellas, incluso si lo que sentimos aparenta ser negativo. Una vez que permitimos a nuestros sentimientos ser lo que son: parte de nosotros, resulta más sencillo expresarlos de forma sana para que otras personas sepan cuándo nos hacen daño y cómo evitarlo.

Los cambios pueden generar mucho miedo y tal vez las cosas no salgan como esperábamos.

Lo nuevo puede ser arriesgado, y hay personas que están de acuerdo con el refrán 'más vale malo conocido que bueno por conocer'. Sin embargo, muchas veces los cambios están destinados a generar experiencias positivas y mejorar tu vida. ¿Cuántas personas se preguntarán ahora si debieron atreverse a hacer aquello que tanto miedo les causaba? Tal vez tendrían algo que ahora desean, pero no pueden poseer.

Permanecer en tu zona de confort trunca el crecimiento personal y puede llegar a ser altamente perjudicial para tu felicidad, ya que no podrás experimentar la satisfacción de vivir la vida plenamente. Seguir estancado en un mismo lugar sin permitirte explorar o aventurarte es un impedimento para alcanzar la cúspide de tu transformación; salir de ahí no es nada fácil, porque siempre existe la incertidumbre ante lo que sucederá, pero debes confiar en ti mismo, abrirte a nuevas posibilidades y superar el miedo al fracaso.

Ir por la vida pensando que somos mejores que el resto limita nuestro crecimiento personal. Que nuestra satisfacción dependa de una 'competencia' donde debemos ser superiores, es agotador y reduce nuestra esencia como seres humanos a la mera interpretación de un resultado.

Nadie es mejor o peor que nadie. Creerlo no nos permite aceptar la existencia de una variedad infinita de personalidades, y nos incapacita para entender lo que otros pueden estar viviendo. Además, el egocentrismo es el disfraz de la inseguridad, así evitamos tener que enfrentarnos a los miedos y situaciones que nos resultan desagradables.

Culpar a los demás de nuestros errores puede parecer sencillo, nos quitamos un peso de encima y ganamos atención, no obstante, la decisión de hacerlo entorpece nuestro desarrollo.

La responsabilidad es parte del crecimiento personal, aceptar los errores que cometemos es un aprendizaje que nos marca de por vida.

Una persona intolerante está llena de prejuicios, se deja influenciar por estereotipos y ataca a otros sin motivo alguno. No escuchan la opinión de los

demás, creen tener la razón en todo y son autoritarios. Todo esto trae como consecuencia problemas personales y en las relaciones sociales, ya que **nadie quiere pasar el tiempo con alguien así.**

Una mente inflexible nos cierra las puertas a un gran mundo de posibilidades. Hay tantas cosas por explorar y tantas personas por conocer, que vivir una vida de encasillamiento solo hará que no disfrutes la experiencia de ser humano.

Las emociones, aun las "negativas" nos ayudan a relacionarnos y adaptarnos al mundo que nos rodea y debemos de aprender de ellas para ya no caer en las mismas situaciones

Por ejemplo:
Dos personas tienen que pasar junto a un perro grande. Una de ellas puede "verlo" como peligroso, si en alguna ocasión fue mordido por uno.

La otra puede "verlo" como hermoso y amigable, sobre todo si siempre tuvo perro en su casa. La primera persona, seguramente sentirá miedo y tratará de evitarlo, mientras que la segunda se sentirá tranquila e incluso contenta y probablemente lo acaricie.

Las experiencias vividas, son como un cristal de color a través del cual vemos el mundo.

Esta percepción influye en nuestras emociones. Ciertas experiencias nos hacen ver todo a través de un lente sumamente oscuro y otras, a través de uno claro y lleno de luz.

Sin embargo, nosotros podemos quitar ese cristal que distorsiona y afecta nuestra manera de ver al mundo y de reaccionar ante él. Cuando ese cristal empezó a ser parte de nosotros mismos, no teníamos la capacidad, herramientas y fuerza necesarias, para evaluar y calificar adecuadamente lo que vivimos y nuestra forma de reaccionar.

Hoy ya no somos esos niños o adolescentes vulnerables. Hoy podemos ver las cosas desde un punto de vista diferente, porque somos más fuertes y capaces. Podemos solucionar los problemas o buscar ayuda, si la necesitamos. Podemos manejar el dolor y nuestras emociones "negativas".

Nadie puede valorar, aprobar o descalificar nuestros sentimientos, porque las emociones son subjetivas, basadas en nuestro aprendizaje y experiencias muy particulares.

Lo que sí puede ser calificada es la manera de expresarlos. Cada persona es responsable de sus sentimientos y de lo que hace con ellos.

Nadie puede obligarnos a tener determinadas emociones.

CONCLUSION

siempre debemos de tener ideas positivas en nuestros pensamientos y hacer que la alegría fluya entre nosotros para así poder estar bien. Una persona puede hacer o decir ciertas cosas, incluso con la intención de hacernos sentir mal. Pero el malestar no surge de la conducta de la persona, sino de lo que nosotros pensamos de su conducta, de sus palabras y de nosotros mismos y es ahí donde empezamos a juzgarnos y cuestionarnos a nosotros mismos.