

**Nombre de la alumna: Dolores  
Alejandra Rosario López**

**Nombre del profesor: Maria Del  
Carmen Briones**

**Materia: Desarrollo humano**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 6 cuatrimestre**

**Carrera: Trabajo Social**

En este presente ensayo hablaremos sobre el tema del manejo de sentimientos y emociones, las personas en cualquier momento experimentan muchas reacciones frente a una circunstancia ya sea que esté en peligro o en momento de pánico, éxito o de momentos de felicidad en cada uno de estos sucesos van cambiando. nos dice que las emociones son reacciones que tiene el individuo a la adaptación son estímulos que tiene el cuerpo a diversos aspectos. esto puede generar bienestar o bien desagrado. todas estas emociones son producidas por diversos factores cosas como las situaciones sociales que merecen atención puesto a que pueden alertar a una persona. lo que nos dice es que las emociones son respuestas que manda el cuerpo al individuo de acuerdo a como nos sintamos. también se manifiestas de forma en una forma de sudar, palpitaciones, a llorar y enrojecerse. también de forma conductual lo cual es correr, o abrazar a alguien. y de igual forma la emocional es ahí donde nos gana el llanto, reímos, nos enojamos.

Los sentimientos y emociones que enfrentamos día a día nos permite relacionarnos con las personas y hasta con nosotros mismo. cuando reconocemos, aceptamos y expresamos adecuadamente los sentimientos es ahí donde podemos aumentar nuestro bienestar y así podernos relacionarnos mejor con las demás personas.

estos son algunos tips que te pueden ayudar a sentirte mejor y reaccionar de una forma mejor y positiva:

Reconoce y acepta lo que estás diciendo.

No pienses antes de actuar.

Cuanta hasta el 10 o el 100 o hasta donde sea necesario, nunca actúes impulsivamente.

Realiza ejercicios de respiración y relajación cuando mantenemos la mente en calma es más fácil el poder identificar lo que sentimos.

## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Algunas veces hemos dicho que las emociones son positivas o son negativas. cuando hablamos de entusiasmo pensamos que es positivo, pero hay muchas personas que han tomado decisiones equivocadas por a ver estado tan emocionados.

también pensamos que el enojo es negativo porque hemos visto estado en una reacción tan negativa y agresiva que pensamos que no es buena pero que pasaría por ejemplo si nosotros no sintiéramos miedo, podríamos pensar que estamos mejor, pero la realidad es que el miedo es un mecanismo de defensa para poder proteger nuestra integridad, la verdad es que si no sintiéramos miedo a lo mejor ya hubiéramos sufrido un accidente. Pero que pasaría también si nunca sintiéramos enojo, seríamos más felices la realidad es que si nunca nos enojáramos la gente abusaría y pasaría encima de nuestros derechos. El enojo por lo tanto también es una emoción positiva. Acá el problema no son las emociones si no la forma en que nosotros las manejamos. el manejo emocional implica que nosotros tengamos el control de nuestras emociones no que nuestras emociones, no que las emociones nos manejen a nosotros. Todos debemos de reconocer nuestros errores, podemos expresarnos, dejar que fluyan nuestras emociones podemos estar enojado, nos sentimos mal respirar profundo para poder controlar la ira. la respiración es para poder oxigenar nuestro cerebro cuando estamos enojados un sinnúmero de químicos están en nuestro organismo y nuestro cerebro dice alto, por lo tanto, baja la capacidad de oxigenación. Para no poder hacer cada cosa que después nos arrepentimos. A veces eso nos lleva a tener una mala conducta con las demás personas a deteriorar nuestras relaciones. También podemos distraernos para así estar un poco mejor con uno mismo.

(dezhin, 2009) dice que una experiencia corporal viva es la manera de vivir las cosas de poder pasar los problemas del poder solucionarlos bien tomando en cuenta de estar bien con uno mismo.

Llegamos a la conclusión que las personas debemos de enfocarnos en nuestros sentimientos para estar bien con las personas que nos rodean y con nosotros mismos. Todos debemos de afrontar nuestros problemas de buena forma mejor posible también debemos de reconocer cuales son las emociones ya es lo que estamos sintiendo y cuál es el momento en que las sentimos y todo esto es útil para saber mejor las cosas. Como bien lo dije todas las emociones son buenas y esto juega un buen papel adaptativo en diferentes formas.

dezxin. (20009).