



**Nombre del alumno: LIZEYDI VIVIANA
ORANTES RAMÍREZ**

**Nombre del profesor: María del
Carmen Briones**

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to CUATRIMESTRE



CUANTO MAS ABIERTOS ESTEMOS A NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS, MEJOR PODREMOS LEER LOS DE LOS DEMÁS

Daniel Goleman.....

En algún momento de nuestras vidas todos hemos compartimos sentimientos y emociones de diferente manera es decir el ser humano tiene distintas maneras de expresarse por lo cual creo que en muchas ocasiones no podemos tener un buen manejo de nuestros sentimientos y emociones pues todos vivimos en situaciones completamente diferente y nos han educado de una manera distinta, pero creo que el poder llorar, reír, tener temor y estar alegres es algo que como seres humanos gozamos y no debemos esconder nuestros sentimientos solo debemos saber cómo hacerlos mostrar.

Ciertamente sabemos que en ocasiones nos han dicho que el hacer notar nuestros sentimientos es algo malo, pero debemos dejar en claro que no es así ya que existen emociones y sentimientos que nos ayudan a mejorar y tener una visión distinta de la vida.

Pero no debemos de olvidar que es necesario pensar antes de actuar, hoy en día existen muchas técnicas las cuales nos ayudan a poder tener un buen control de nuestros sentimientos y emociones.

Es por ello que el siguiente ensayo tiene como objetivo dar a conocer las diferentes tipos de emociones que existen así como la importancia que tienen nuestros sentimientos y emociones para tener una mejor calidad de vida.

Sabemos que las emociones son un resultado de la manera en que percibimos y reaccionamos a las cosas que nos suceden y son de manera repentina, todos los seres humano reaccionamos de diferente manera en ocasiones la manera de reaccionar es debido a la educación o el tipo de vida hemos llevado, creo que muchas veces guardamos todas esas emociones de manera que negamos o escondemos lo que sentimos.

Denzin (2009 [1984]: define la emoción como una

“experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el

cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional”

En muchas ocasiones reaccionamos de manera que no nos damos cuenta si podemos lastimar a otra persona, es decir el enojo, la ira nos impulsan a actuar de manera que actuamos de manera que no pensamos en lo que decimos o hacemos. Considero que las emociones vienen desde el cerebro y son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores todas ellas se manifiestan de forma física, así todas las emociones se transforman hacia el mundo exterior.

Por otra parte el sentimiento el sentimiento es el estado de ánimo en el que nos encontramos, existen sentimientos positivos y negativos, podemos decir que una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Considero que el cerebro es algo fundamental para esto ya que el tronco cerebral fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida. El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción.

De igual forma existen muchos tipos de sentimientos y emociones que a lo largo de la muchos especialistas han discutido, por lo tanto podemos decir que se encuentran la alegría, interés, angustia, ira, culpa, miedo, tristeza entre otros. Creo que son todos estos aspectos que hacen esencial al ser humano y que nos ayuda a identificarnos y conocernos mejor.

Desde mi punto de vista creo no todo los sentimientos son negativos pero existen algunos que obstaculiza el desarrollo humano entre ellos está la inseguridad, el miedo hacer uno mismo, la ansiedad, la angustia entre otros, son los que no nos ayudan a tener un crecimiento, es por ello que pienso que existen muchas personas que dependen de otros, es decir que necesitan ser aprobados y tener el reconocimiento de los demás para poder sentirse importante o desarrollado.

Existen también emociones que nos ayudan a crecer y desarrollarnos así como lo expresa (Fredrickson, 2001).

“Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los

patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social.”

Pienso que cuando las emociones y sentimientos son positivos tenemos una gran ventaja pues esto nos ayuda a la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales es por ello que siempre debemos tener alegría y tener gratitud para poder enfrentar las cosas.

Como conclusión podemos decir que gozamos de algo maravilloso que son nuestras emociones y sentimientos y que depende de cada persona el poder tener un buen control de ellos. También que existen emociones que ayudan a las personas a dar lo mejor de sí, y que en ocasiones las emociones positivas nos brindan una nueva forma de ver la vida y enfrentar los problemas. Sin duda alguna algo que me encanto es ver como nuestros organismos juegan un papel fundamental en todo esto.

Por eso debemos de vivir y expresarnos siempre, disfrutar todo eso que podemos expresar y que nadie nos detenga cuando queramos llorar, reír y por qué no hasta enojarnos, tomando siempre en cuenta la estabilidad de nosotros y de quienes nos rodea.

Bibliografía

Denzin (2009 [1984]

(Fredrickson, 2001).