



Nombre de alumno: Carlos Daniel Rodríguez Galindo

**Nombre del profesor: JAVIER IVAN GODINES
HERNANDEZ**

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: 6

Grupo: U

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de JUNIO del 2020.



Introducción

Casi todo mundo piensa saber el significado de las cosas hasta que se las preguntan.

Los seres humanos somos seres sensibles, que ha evolucionado y cambiado. No solo físicamente sino su comportamiento desde el ser primitivo cazador hasta el ser hombre moderno.



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

En este ensayo quiero comenzar dando 3 premisas explicando diferencias entre emoción y sentimiento.

1. Las emociones son estados físicos que surgen como repuesto a estímulos externos mientras que los sentimientos son asociaciones mentales y reacciones a las emociones.
2. Las emociones preceden a los sentimientos y los sentimientos son posteriores a las emociones.
3. Las emociones pueden ser fácilmente observadas por otros, mientras que los sentimientos no son fácilmente observados por otros.

Tras esto, las emociones se pueden definir como respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores, por ejemplo: Ves un tigre a lo lejos, experimentas la emoción del miedo.

Mientras que los sentimientos, se originan en la región neocortical del cerebro y son reacciones a las emociones, por ejemplo, después de ver al tigre a lo lejos y experimentar la emoción del miedo sientes horror.

Hay dos estructuras principales que se involucran con nuestros sentimientos y emociones, las cuales son la parte Límbica y el neocórtex en nuestro cerebro.

En el Cerebro Límbico están involucradas las emociones, la memoria, la atención, alimentación y el comportamiento sexual; está constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo.

Por su parte el Neocórtex, es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo. Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro.

En general los sentimientos y emociones tienen tres funciones

- La Función adaptiva es la que prepara al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales movilizándolo hacia ello. Entonces, esta función nos permite movilizar y emplear la energía suficiente y necesaria para



irnos acercando o alejando del objetivo o la meta que tenemos. Por ejemplo cuando algo nos produce asco inmediatamente lo rechazamos, o bien si algo nos causa sorpresa comenzamos a explorarlo.

– La Función social facilitar la interacción social y sirven para que el resto de personas de nuestro alrededor pueda predecir nuestro comportamiento, así como nosotros el suyo. Por ejemplo cuando estamos tristes y los demás lo notan por nuestro semblante.

– La Función motivacional facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Las emociones son la gasolina de la motivación.

Según dos de los autores más conocidos sobre teorías de las emociones básicas, IZARD Y EKMAN hay una lista de 10 emociones y de 6 respectivamente.

Según IZARD las emociones básicas son el Interés, Alegría, Sorpresa, Angustia, Ira, Asco, Desprecio, Vergüenza, Culpa Y Miedo. Según EKMAN son el Miedo, Ira, Asco, Rabia, Tristeza y Alegría.

Durante el foro de esta Unidad nuestro docente preguntaba si considerábamos malos aquellos sentimientos negativos, a lo que respondí que: Con una referencia bíblica, un pasaje menciona “AIRAOS PERO NO PEQUEÍS, NO PERMITAN QUE SE PONGA EL SOL SOBRE VUESTRO ENOJO”. Es normal tener en algún punto de nuestras vidas cualquiera de estas emociones o sentimientos negativos, son parte de nuestro vivir, y que nos llevan a enfrentar procesos, a madurar, crecer, lo malo es llenarnos de ellos y perder el control, dejar que se pongan sobre nosotros y convierta en algo toxico que destruya

Para todo en esta vida hay una línea límite que son margen de bienestar, es normal enojarse pero no continuamente, es normal frustrarse pero no quedarse con eso. Todo humano necesita de relaciones sanas, necesita de un ambiente sano para poder desarrollarse y considero que, si en casa con nuestra familia hay sentimientos positivos, el sentirnos bien con la familia, saber que todo en el hogar está bien da cierta seguridad y confianza para las cosas que hacemos, tomamos decisiones más certeras y sin una presión extra.

El hombre como tal es un ser impresionante que pasa por sucesos adversos, la resiliencia es la capacidad de poder adaptarse positivamente para superar circunstancias que pudieran llegar a ser traumáticas es increíble.



Conclusión

Vivimos en una sociedad donde la actualidad es trágica, es tan toxico todo nuestro entorno, se han perdido valores y otros se han mal interpretado, provocando muchas personas se vuelvan tan duras, para mi hay tres sentimientos que deben estar presentes, la Gratitude, cuando uno es agradecido puertas se abren, en lo natural al hijo agradecido se le da más que aquel hijo que poco valora.

Esperanza: El hecho de saber que podemos llegar a ser alguien exitosos, obtener lo que deseamos, es estar en un estado de fe y animo

El Amor: el amor es la base de todo, no podemos ser capaces de amar a alguien más si no comenzamos por amarnos a nosotros mismos y aceptarnos como somos.

Bibliografía

<https://www.centroelim.org/>

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/morfologia/article/viewFile/52874/52541>