

**Nombre de la alumna: Jessica del Rosario Hernández Meza**

**Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: desarrollo humano**

**Grado: 6º cuatrimestre**

**Grupo: A**

**LIC. Administración y estrategias de negocios**

PASIÓN POR EDUCAR

## Introducción

En el presente ensayo tratare sobre cómo influye los sentimientos en una persona, y como es que repercuten de manera positiva en una persona, como también se pueden presentar de manera negativa.

Los seres humanos podemos llegar a ser muy complejos o en algunas ocasiones tratan de esconder su propia personalidad, es por ello que, en ocasiones las emociones pueden tener un papel importante en nuestra vida diaria, y como es que las emociones nos percuten en nuestro desarrollo personal.

## Desarrollo

Las emociones en una persona son reacciones muy cortas que los seres humanos presentamos, se puede presentar de manera física o de manera conductual. Mientras los sentimientos para los seres humanos se presentan de manera más larga, donde los seres humanos experimentamos este sentimiento en tanto en nuestro cuerpo y mente. Los sentimientos y emociones son reguladas o son las primeras en captar estos dos conceptos, y se encuentra en el cerebro. Los cuales son: cerebro reptil, sistema límbico y neocórtex.

El cerebro reptiliano actúa de manera rápida, las funciones que hace este cerebro es que cuenta con la inteligencia básica, además que es el encargado de controlar nuestra respiración y nuestro ritmo cardiaco.

El sistema límbico es el cerebro que controla las emociones de cada uno de los seres humanos, además que es el encargado de codificar cada emoción que los seres humanos experimentamos. Como también es el encargado de regular la toma de decisiones que las personas tomamos para ejecutar una acción.

El neocórtex es conocido como la parte inteligente de nuestro cerebro, donde esta parte es el encargado de la toma de decisiones de una persona, como también tiene la capacidad de memorizar que en un futuro puede llegar a ayudar a la persona.

Los sentimientos tienen un papel importante para las personas, y es por ello que los sentimientos pueden ser positivos en el desarrollo humano.

Las emociones positivas se sienten y funcionan de manera distinta al resto de las emociones, ya que nos hacen sentir seguros y expanden nuestras opciones, ideas y nuestra manera de reaccionar. (Fredrickson, s.f.)

A lo que se refiere es que, las emociones positivas ayudan demasiado a las personas en cuestiones de realización, contando con el beneficio de la seguridad en si mismo, como a la rapidez de la toma de decisiones sobre su propio bienestar. Además, que también se encuentran beneficios como el razonamiento, el fortalecimiento de las emociones y sobre todo en tomar las mejores decisiones que pueden servir para la superación persona.

Los sentimientos que obstaculizan en el desarrollo humano no del todo pueden llegar a afectar de manera negativa en las personas, bueno si cada persona sabe reflexionar y sobre todo sacar cosas buenas de esos sentimientos negativos encontrados. Ya que estos sentimientos encontrados se pueden presentar oportunidades que para las personas pueden aprovechar.

Pero hablando sobre obstáculos personales surge cuando la persona no cumple con su realización personal, o con su crecimiento. Me refiero cuando nosotros como seres humanos nos encontramos con estos sentimientos ya sea en el campo laboral, o en la vida diaria, en donde por cuestiones se trata de esconder la personalidad de cada uno ya sea por inseguridad de aceptación en un grupo social o por querer imitar a otra persona o en ocasiones por aspiraciones individuales.

Estos sentimientos que llegan afectar en el desarrollo humano son: inseguridad, necesidad de reconocimiento, angustia, envidia,

La inseguridad nos puede llegar a afectar a nosotros como en cuestiones de la toma de decisiones sobre la realización de alguna actividad.

Necesidad de reconocimientos se presenta, más cuando las personas temen a ser uno mismo y tratan de esconder su personalidad, con el fin de agradar a la sociedad o las personas que lo rodean.

La angustia se presenta en ocasiones cuando existe preocupación en este caso podría ser por uno mismo ya sea por la seguridad o por algún familiar.

La envidia se presenta mas en el campo laboral y es un sentimiento de dolor y tristeza.

## Conclusión

Para mí aprendí a diferenciar sobre que es un sentimiento y una emoción y como es que cada uno cumple una función importante en nuestro ser.

Las personas constantemente confundimos estos dos conceptos, lo que aprendí fue sobre como es que nosotros debemos poder manejar esas emociones y sentimientos para evitar posibles consecuencias a nuestra persona, recuerdo en la lectura que no del todo puede llegar a ser positivo, como personas nos dejamos llevar por un sentimiento y una emoción mal receptada.

Para tener un buen manejo de nuestras emociones debemos ser personas reflexivos y sobre todo analizadoras, ya que si nos dejamos llevar por un sentimiento nos afectara de manera negativa en nuestro desarrollo ya sea profesional o personal, pero no todo es malo al experimentar un mal sentimiento o emoción ya que en algunos nos ayuda a activar otros estímulos los cuales nos hacen ser fuertes o en ocasiones tomar decisiones con rapidez.

## Bibliografía

Fredrickson, B. (s.f.). *Psicología positiva* . Obtenido de psicología positiva :  
[http://psicologiapositiva.com.uy/articulos/articulos\\_masinfo.php?id=1462&secc=articulos  
&cr=&path=0.2315](http://psicologiapositiva.com.uy/articulos/articulos_masinfo.php?id=1462&secc=articulos&cr=&path=0.2315)

