



Alumna: Tannia Ventura Arizmendi

Profesor: Javier Iván Godines Hdz

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6to. cuatrimestre

Grupo: Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de junio de 2020.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

En este trabajo redactare a cerca de la unidad dos de esta materia, la cual se a abarcado a profundidad, y con mucho éxito, logrando que los conocimientos sean aprendidos y empleados positivamente en mi vida diaria, tomando en cuenta muchos aspectos que me resultaron beneficiosos como, cómo sobrellevar los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano, como la ira, enojo, inseguridad, miedo y entre otros factores, lo cual explicare a continuación.

Como primer punto es importante saber diferenciar entre emoción y sentimiento lo cuál muchas veces no se tiene una certera definición, conforme a lo leído en la antología de esta materia, entendí que la emoción es una reacción inconsciente, un impulso hacia algún estímulo, es decir, respuesta a una situación, momento etc., por ejemplo, cuando recibimos una noticia positiva, en el simple hecho e solo escucharla, nuestra reacción seria, alegría (reír, gritar de emoción, sonreír, llorar de emoción etc.), ya que de esta manera demostramos lo que sentimos en el momento, eso es una emoción.

Ahora bien, en el caso de qué es un sentimiento, como bien se menciona en la antología es la suma de emociones mas pensamiento, es decir, que el pensamiento se forma, de tanto pensar en lo mismo y de las emociones consecutivas, como mencioné al principio de el primer foro de esta unidad, un ejemplo que hice y vuelvo a recordar, es cuando una chica o chico le gusta una persona, este se emociona al verla, al hablarle, al convivir en ella o el, de esta manera se van creando conjuntos de emociones constantes, y si este es correspondido, su emoción aumenta, y su pensamiento también es influido por esta misma emoción, y con el tiempo esto se vuelve un sentimiento, llamado enamoramiento, y esta es la diferencia, que este tienen una duración más prolongada.

Como segundo punto también es la manera en cómo el cerebro trabaja, en la antología se mencionan tres partes muy importantes, la cuales son el cerebro reptil, el sistema límbico, y el sistema neocórtex, en el cerebro reptil se sostienen las principales funciones del individuo como: respiración, ritmo cardíaco, y capacidades complejas, en el sistema límbico se reacciona ante los sentidos, transmitiendo reflejos de defensa, emociones, atención, alimentación y los comportamientos sexuales y por último en el sistema neocórtex, este se enfoca en la parte inteligente y voluntaria del cerebro que consideran las futuras decisiones sobre respuestas emocionales.

Existen muchos tipos de emociones y sentimientos que todos hemos experimentado alguna vez, los cuales son mencionados en la antología, los primarios, son los básicos y más comunes, como el miedo, sorpresa, asco, ira, tristeza, alegría, entre todos estos también se encuentran los que obstaculizan el desarrollo humano, los cuáles influyen en nuestro comportamiento de manera negativa, a todos nos ha sucedido alguna vez, ya que estos son normales, por lo que nuestro cuerpo reacciona involuntariamente a estos, un ejemplo de ello seria el nerviosismo, miedo, inseguridad, ya

que al estar en un escenario con un gran público, independientemente de lo que vayamos a hacer, estas emociones se hacen presentes, y tienen una reacción física en nuestro cuerpo, como sudoración, temblorismo, tartamudeo, y otros comportamientos negativos.

Estos sentimientos y emociones son: el miedo a ser uno mismo, inseguridad, necesidad de reconocimiento, incapacidad de cambiar ansiedad, angustia, envidia, miedo constante e ira, estos sentimientos son negativos en la vida de un individuo ya que a veces no nos dejan crecer internamente, es decir, nos impiden desarrollarnos en un ambiente social, lo cual es muy incómodo, ya que nos bloqueamos y no sabemos la manera de reaccionar ante tal situación.

Pero cada persona es muy distinta y sabe como desarrollar sus propios sentimientos y emociones, muchos saben controlarlos muy bien y muchos aun no, esto es tener un dominio propio, en cuanto a nuestras capacidades, por ejemplo, los actores, periodistas, famosos, cantantes etc., estos ya aprendieron a controlar todas estas emociones negativas y saber como calmarlas, mientras que otras no.

Sin embargo, también existen sentimientos que promueven el desarrollo del ser humano como lo son los pensamientos de superación, fortaleza, valentía, y seguridad, estos promueven el crecimiento y desarrollo interno del ser humano.

La utilidad y beneficios de los sentimientos positivos son muy importantes ya que estos promueven la felicidad en el individuo, y mejora el rendimiento productivo de sus actividades.

Talvez muchas personas no sepan qué es la resiliencia, incluyéndome a mí, ya que antes de leer sobre ella en la antología, desconocía de su significado, por lo que según en la antología se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes, es importante hacer uso de este por lo que, es necesario tener resignación y superar acontecimientos que pueden perjudicar nuestra salud mental, y dañar nuestro rendimiento diario, es por eso, que es bueno saber sobre este concepto y desarrollar esta capacidad.

Como último subtema que se plantea en la antología se encuentran los buenos sentimientos, los cuales sirven según en la antología para solucionar problemas inmediatamente, es decir, que cuando se nos presente algún problema, estos sentimientos nos ayudan a tomarlo con serenidad y calma, y así pensar de manera correcta y saber como actuar ante tal situación.

Se menciona en la lectura a Barbara Fredrickson, quien es una persona profesionalista e investigadora de este tema, quien nos menciona las diez emociones más comunes las cuales son alegría, gratitud, serenidad, Interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, temor y amor, ya que estos no ayudan a mejorar como personas, y desarrollarnos beneficiosamente en el contexto social.

Para concluir este ensayo puedo recalcar nuevamente la importancia de este segunda unidad y su informativo contenido, de beneficio para el ser humano, es importante conocer y aprender sobre todo esto, ya que relacionado a nuestra carrera, debemos conocer y analizar a nuestro personal ya que son el factor más importante en una organización, el factor humano, porque de esta manera sabemos cómo ayudar o capacitar a nuestros subordinados, y a cómo hacer para que estos hagan sobresalir sus sentimientos y emociones positivas, por lo que es necesario, y fundamental, ya que de esta manera, se impulsa su rendimiento productivo, porque si una persona promueve sus sentimientos positivos, como alegría, serenidad, amabilidad, amor, interés entre los que se mencionaron anteriormente este es reflejado en sus acciones.

De lo contrario si dejan ver sus emociones negativas, obstaculizan su desarrollo humano, y también es reflejado en lo que desempeñan, es decir, es su función laboral, por lo que no será de conveniencia ya que el trabajo será de mala calidad, y por lógica, será un mal trabajo.

Bibliografía

- Antología Desarrollo humano, UDS, recuperado 17/06/2020, Socoltenango, Chiapas, obtenido por:
<http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/e8708ce2e1c09f0815736cfd4fbb34ac>.