



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**DESARROLLO HUMANO**

**DANIELA DIAZ LOBOS**

**JAVIER IVAN GODINES**

**18 de junio del 2020**

## **INTRODUCCIÓN**

A veces es muy común el actuar inconscientemente y hacemos cosas que no nos percatamos de lo que es, es decir, nos expresamos a través de nuestros cuerpos sin darnos cuenta, a veces lloramos, nos da miedo, sentimos algo dentro de nosotros; y es por eso que el siguiente ensayo trato de explicar un poco de cada uno de los factores que como humanos solemos hacer, así como de las expresiones propias de lo que pienso y hago. Como seres humanos es de gran importancia saber nuestras emociones, así como de nuestros sentimientos puesto que lo utilizamos del diario y tenemos que saber como actuar antes de hacer algo. En el siguiente ensayo trataremos también esos temas de mucha utilidad y de que principalmente podamos aprender un poco mas del tema y sobre todo de nosotros mismos como seres humanos.

## **DESARROLLO**

Existe mucha confusión entre emociones y sentimientos puesto es algo que hacemos o lo damos a demostrar, así que lo solucionamos dándole un mal concepto; es así que comenzaremos con dar una pequeña explicación de lo que es un sentimiento y una emoción, una emoción es algo físico que podemos hacer y que lo demostramos, por ejemplo suponiendo que nos gusta una persona del sexo opuesto y que de repente se nos acerca, sentimos algo en el estomago o simplemente nos ponemos en un estado de nervios y empezamos a tartamudear o hasta sudar, esto es una emoción ya que lo expresamos de un modo físico como tartamudear y sudar; en cambio un sentimiento es algo que sentimos muy dentro y que podemos expresarlo pero no de manera obligatoria física, y si esto llegara a suceder sería una emoción , al fin y acabo un sentimiento son emociones con algo que sentimos dentro de nosotros. De forma breve se puede decir que las emociones funcionan a través del sistema límbico del nuestro cerebro, con neuronas y estas analizan la información que captan los sentidos de nuestro cuerpo y hace que actúe de manera inconsciente. existen muchas emociones, así como de sentimiento, por ejemplo, de emociones existe cuando tartamudeamos, sudamos, lloramos, esto llega relacionado con el miedo, tristeza, alegría etc., es mas nosotros hemos visto la película de intensamente ahí se puede ver distintas emociones y darnos una pequeña idea de como funcionan. Sin embargo en todo existe una versión buena y una mala, y este caso no es la excepción, existe sentimientos como emociones que nos ayudan a desarrollarnos pero también para no poder avanzar como humanos , y esto es de lo mas normal puesto que necesitamos sentir todo eso para poder aprender, enseguida veremos cómo nuestras emociones actúan y que resultados nos dan, comenzaremos con lo que nos hace crecer como personas, todo lo que nos ayuda viene el con el estar bien consigo mismos cuando sabemos que lo es, ahí entra le ética y la moral de cada uno pero por lo regular bien es sinónimos de

estar en paz y feliz, por ejemplo existe uno que es de suma importancia es la resiliencia, viene con la palabra resistir, todo ser vivo lo tiene, y es similar como el efecto de una esponja , es decir si le pegas a una esponja esta lo soporta y no se ve nada dañado, si se moja no cambia su forma, si le cae una piedra no se daña, etc ; entonces así es la resiliencia el ser humano soporta las adversidades pero no se fractura. De ahí se acompaña con las demás como la alegría, esperanza, amor, orgullo entre otros.

Y del lado malo existen varios como la inseguridad, el no confiar con las cualidades, el sentirse menos que los demás, también lo podemos llamar como baja autoestima, esto se determina con la observación de cada persona. Un sentimiento que ha sido muy mencionado en redes sociales ha sido lo de la ansiedad en los memes del perrito, ya que salió de moda esa característica en los jóvenes, y esto es debido a que uno quiere saber lo que va a pasar y se imagina cosas que no ha pasado, es una de los obstáculos mas feos que uno puede sentir, ya que impide el debido desarrollo. Otro muy parecido es la angustia se une el miedo, tristeza, ansiedad etc, ya que nos preocupamos por cosas que no han pasado pero están por suceder. Una también que impide el desarrollo y eso debido a la falta de percepción es la envidia, es sentirse mal por lo que las demás personas pasan bien, o tienen algo que a nosotros no, y esto nos duele, y quisiéramos tener. Y una de las mas poderosas es la ira ya que esto es como una bomba de tiempo, ya que somos agresivos y causamos daño, es cuando nos desesperamos por cosas que no salen como quisiéramos, y si tenemos esto no podemos desarrollarnos como tal.

## **CONCLUSIÓN**

Las emociones y sentimientos no es lo mismo ya que el primero es de forma física, en cambio el segundo es de forma pensamiento con acciones física, ejemplo de emoción es sudar, y sentimiento es como alegría, estos actúan en el cerebro en el sistema límbico, por medio de la recolección de información a través de los sentidos y con una pronta respuesta. Existen varios que nos ayudan y perjudican como personas pero debemos de saber actuar de manera correcta, podemos aplicar eso de primero pienso antes de hablar y actuar. Vamos a optar por saber cuales nos benefician y evitar los que no y poder manejarlo, para el desarrollo humano.

## **BIBLIOGRAFÍA**

UDS. (2020). MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES. En Desarrollo Humano (118). Comitán de Domínguez: uds. [https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/e8708ce2e1c09f0815736cf\\_d4fbb34ac](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/e8708ce2e1c09f0815736cf_d4fbb34ac).