

**Universidad del Sureste**

**Lic. Administración y Estrategias de Negocios  
6o. Cuatrimestre Grupo: "A"**

**Maestro.  
Javier Iván Godínes Hernández**

**Materia.  
Desarrollo Humano**

PASIÓN POR EDUCAR

**"Ensayo"**

**Alumna.  
Leslie Yazmín Moreno Alvarado**

**Comitán de Domínguez; Chiapas al 18 de Junio del 2020.**

## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Para comenzar, se hablará sobre las emociones y los sentimientos que tenemos los seres humanos. Que como bien sabemos los sentimientos son la suma de emociones que nosotros experimentamos más el pensamiento y las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos y estos cambios son basados en las experiencias que pasamos día con día. También, de cómo es que estos sentimientos y emociones pueden afectar o beneficiar el desarrollo de nosotros mismo. El objetivo de esto, es que nosotros como personas y estudiantes que somos, podamos entender e identificar los sentimientos y las emociones, de como es que estos funcionan en nuestra persona y cómo es que pueden ser positivos o negativos para nosotros.

Entonces, como bien sabemos la naturaleza de todo ser humano es conocer, experimentar y sentir esas emociones que la vida nos da, para que con el transcurso y las experiencias de estas mismas, nosotros podamos y sepamos como transfórmalas en sentimientos puros.

Cuando hablamos de emociones nos referimos a esas reacciones o respuestas rápidas que nosotros presentamos y demostramos ante alguna situación que vivimos, y estas son procesadas por primera instancia en el sistema límbico, y a pesar de que este es manejado por la corteza cerebral suele dar respuestas inmediatas no muy coherentes pero a la vez correctas, ya que este suele hacer un proceso inconsciente de cierta forma, sin embargo este hace un cierto análisis de la situación para ver si es algo bueno o no y así dar una respuesta rápida adecuada, pero a la vez haciendo que estas respuestas sean temporales.

Ahora bien, a diferencia de las emociones, los sentimientos ya son una respuesta más procesada (por así decirlo) ya que estas respuestas provienen del cerebro racional (del neocórtex). Este realiza un proceso más a fondo sobre la situación, con base a las emociones, porque como bien sabemos los sentimientos ya son una respuesta sobre las emociones vividas, sobre las experiencias de estas mismas, es el análisis que nosotros hacemos de las emociones que vivimos, para así sacar una respuesta correcta a la situación, con la certeza de que esta es duradera y consiente, y en algunas ocasiones hasta permanente.

Ahora, haciendo un enfoque a todas las emociones existentes o al menos las más comunes, hay que dejar en claro que dependiendo de la perspectiva de cada persona estos pueden ser beneficios o desfavorables para el crecimiento de la persona, hablando emocionalmente.

Hablando de las emociones y que todo ser humano conoce hay que distinguir cuales son las favorables para nuestro crecimiento como personas y cuales son las que nos perjudican y obstaculizan para nuestro crecimiento, ya que en base a estas es que se plantearan los sentimientos. Entonces, hablando de las emociones positivas o beneficiosas sería la alegría, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración, el temor y el amor, como bien lo menciona (Barbara Fredrickson) estas son las emociones que ayudan a nuestro crecimiento como personas, ya que son cosas que nos impulsan y nos animan a ser y actuar mejor ante toda situación, también nos ayuda a progresar y a prepararnos para poder enfrentar cualquier obstáculo que la vida nos ponga. Sin embargo, están aquellas emociones que nos detienen como la inseguridad, el miedo a ser uno mismo, la necesidad de ser reconocido, la ansiedad, la incapacidad de cambiar, la angustia, la envidia, el miedo y la ira. Estos provocan en nosotros un obstáculo para nuestro crecimiento, ya que nos alientan a permanecer con timidez y con inseguridad hacia todo lo que hagamos, provocando que detenga nuestra realización como persona.

Para ir concluyendo con estos temas quiero dejar en claro que es de suma importancia que entendamos y sepamos distinguir entre cada concepto, ya que como seres humanos que somos tarde o temprano experimentaremos y pasaremos por todas esas emociones y sentimientos aunque no nos demos cuenta, por eso es necesario tener conocimiento de ello, para que cuando nos enfrentemos a eso sepamos distinguir que es bueno y que es malo para nosotros, para que así no nos perjudiquemos a nosotros mismos poniéndonos obstáculos, inseguridades y miedos y por ende no detengamos a nuestro crecimiento como personas, y entonces podamos cambiar todo eso malo a emociones buenas para que así nuestro crecimiento y madurez se el correcto para nosotros.

## BIBLIOGRAFÍA

- Antología Desarrollo Humano
- <https://www.psicomocionat.com/6-diferencias-entre-emociones-y-sentimientos/>
- <https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>