



Nombre de la Alumna: Dora Susana Buere Santis

Nombre del Profesor: Javier Ivan Godinez Hernández

Nombre del Trabajo: Manejo de Sentimientos y Emociones

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6º Cuatrimestre

Grupo: Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de junio de 2020.

INTRODUCCIÓN

El presente ensayo hablara sobre el manejo de los sentimientos y de las emociones en cuanto a el comportamiento que desempeñan los individuos en una sociedad, ya que todo ser humano se emplea por estas dos características importantes los cuales suelen identificar a los tipos de personalidades que podemos encontrar.

Los sentimientos se ve integrado y es caracterizado por los estados de animo por el que un individuo efectúa en una determinada situación, en cuanto a las emociones nos referimos a todas aquellas reacciones psicológicas que presentamos ante un suceso. Es por ello las emociones y los sentimientos se suelen experimentar en dos formas; “POSITIVAS” y “NEGATIVAS”.

En el caso de las emociones positivas son todas aquellas que vienen como la alegría, la felicidad, el interés y el entusiasmo de saber que contamos son diversos acontecimiento y experiencias buenas, y son las cuales nos ofrecen una riqueza emocional, ya que estas emociones se subdividen a la vez en diferentes tramas, y son las que le ofrecen a los individuos a obtener un informe sobre su personalidad diario, debido a que dependiendo de como es que vallamos desarrollando nuestro día será la forma en que nos desempeñaremos por día, ya que como sabemos contamos con diferentes tipos de emociones y sentimientos los cuales suelen regular nuestra personalidad, es por ello que todos los individuos que conformamos a un entorno social nos somos iguales, esto se debe a que cada persona cuenta con diversas habilidades y estilos los cuales integran su forma de ser.

A diferencia de las emociones negativas suelen integrarse por la rabia, el enojo, la tristeza, y la envidia, pues son las reacciones que se presentan ante una situación de amenaza o desafío; las cuales nos advierten que estamos experimentando un peligro real o inmediato.

Es por ello que el presente ensayo tiene como objetivo de explicar la importancia que tienen los sentimientos y las emociones en el crecimiento de las personas, pues como se menciono antes ya sean negativas o pósitos siempre ayudaran a los individuos a controlarlas, pues en ocasiones estas suelen llegar a afectar el la personalidad de los individuos ya que suelen llegar producir enfermedades. A continuación explicare sobre como se llegan a manifestar las emociones en estos dos tipos de aspectos.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

La emoción es experimentada de forma instantánea, apareciendo en un momento determinado y con la tendencia a actuar en polaridades de positiva o negativa. A su mismo tiempo las emociones son consideradas que tienen una duración corta, porque dependiendo a las experiencias que obtengamos en nuestro día a día son las evoluciones que iremos adquiriendo a lo largo de nuestra vida, es por ello que se consideran en una pequeña duración debido a que solemos conformarnos por diferentes cambios, los cuales sabemos procesar de una manera positiva o negativa.

Por otra parte los sentimientos son conformados por todos aquellos estados de ánimo que suelen ser producidos por una causa positiva o negativa, ya que como bien sabemos estos se encuentran en el neocórtex y en el sistema límbico, de nuestro cerebro debido a que en ellos suelen obtener una o varias respuestas complejas de nuestro organismo.

Ahora bien cómo las partes del cerebro reacciona a los sentimientos y a las emociones, esto se debe a que cada una de ellas cuenta con diversas funciones las cuales son:

- En el sistema neocórtex nos menciona que es la parte inteligente y voluntario del cerebro, pues se ve encargado de todas aquellas funciones racionales, como es el caso del conocimiento por el que cada individuo se ve relacionado.
- En el sistema límbico podemos encontrar a todas aquellas emociones que rigen al cerebro, debido a que es un complejo de neuronas. Así como también es el cerebro que se constituye por varias partes como lo podrían ser: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo.
- Por último el sistema reptil es el cerebro que sostiene nuestras funciones básicas, las cuales hacemos uso y requerimos importantes para mantenernos con energía.

En cuanto a las partes del cerebro ayudan a la toma de decisiones de cada individuo, ya que como se menciona la funcionalidad de cada uno anteriormente serán estos que mantengan un análisis sobre la información que se esta obteniendo y con ello se plasmaría una reacción ya sea negativa o positiva. Así como también en ellos se resguardara la retención de información para que en diversos acontecimientos nosotros como personas responsables razonemos la información para que en un determinado periodo seamos capaces de tomar nuestras propias elecciones en cuanto a el rumbo a elegir en nuestra vida, ya sea para lograr nuestros sueños o fracasar en no elegir una vida correcta.

Es por ello que los sentimientos y las emociones se ven conformadas por tres fases las cuales ayudan a mantener una energía positiva en la mente de las personas, pues son las que nos ofrecen una adaptación e innovación en nuestro día a día, al igual que nos mantienen en evolución para el mejoramiento de nuestra personalidad, las cuales son:

- * **Función Adaptativa:** En ella podemos experimentar un proceso, en la retención de información que garantiza la adaptación y supervivencia de las personas.
- * **Función Social:** Hace énfasis a las expresiones de las emocionales que hacen facilitar la interacción entre un grupo social.
- * **Función Motivacional:** Es la última fase y menciona que se deriva de una o varias emociones las cuales pueden determinar la conducta de un individuo hacia el cumplimiento de sus metas, mediante un proceso de motivación.

Los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano; son todos aquellos que se conforman por las inseguridades del hombre, esto se debe a que tiene miedo a el fracaso continuo e de cual manera no se cree capaz de realizar el cumplimiento de sus objetivos o arriesgarse a llevar acabo nuevas habilidades que sabe que aporta y esto se integra por nueve tipos de sentimientos los cuales son: (Inseguridad, Necesidades de reconocimiento, Miedo a ser uno mismo, Incapacidad de cambiar, Ansiedad, Angustia, Envidia, Miedo constante, y la Ira).

Por último los sentimientos que suelen promover el desarrollo humano se ve integrado por un ambiente de éxitos en el hombre, debido a que suele ser capaz de llevar acabo sus responsabilidades de manera ordenada, y un determinado lapso, así como también son personas que se creen capaces de llevar acabo el cumplimiento de sus metas y objetivos planteados debido a que suelen motivarse y poder lograr grandes cosas, este tipo de sentimientos se integra por: (Utilidad de las emociones positivas y Beneficios de las emociones positivas).

Es por eso que los sentimientos son importantes para el desarrollo y el desempeño del ser humano debido a que gracias a ellos suelen manifestar su carácter y presentar su personalidad, así mismo que por ello es que no todos los individuos como iguales, ya que cada uno se ve conformado por diversas habilidades, actitudes, y emociones, lo cual integra a su personalidad, y es como reaccionara ante una situación.

CONCLUSIÓN

Los sentimientos y las emociones las podemos considerar como un pensamiento o sin embargo una filosofía de vida, por que dependiendo de ellas y del estado de animo que las personas tengan se van a llevar acabo, ya que podemos estar felices o tristes e incluso podemos estar enojados y a la vez podemos estar llorando, y esto se debe a que en el conocimiento de nuestro cerebro hace una reacción en cuanto el ovulo frontal y el ovulo occidental en donde hace que se reduzca a una sensibilidad especifica, y eso va a ser que todo lo que llegemos a querer lo represente como sentimiento de felicidad o sentimiento de tristeza.

En general toda emoción y sentimiento hace parte o esencia de una persona, porque sin ellas no se puede representar lo que es en si la vida humana, ya sea la emoción "POSITIVA", como la emoción "NEGATIVA" nos definirá un determinado rumbo, es por ello que debemos de tomar en cuenta de que estos dos tipos de emociones siempre deven de ir de la mano, ya que llega un determinado tiempo en el que se llega a proporcionar una determinada materia gris, en donde podemos encontrar a el yin y yang, lo cual nos proporcionara tomar diversas decisiones que nos ayudaran a guiarnos en un camino lleno de éxitos o un camino lleno de fracasos.

PASIÓN POR EDUCAR

BIBLIOGRAFIAS

[http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/e8708ce2e1c09f0815736cfd4fbb34ac.](http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/e8708ce2e1c09f0815736cfd4fbb34ac)

