



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre de la alumna: Angélica Figueroa  
García**

**Nombre del profesor: Javier Iván Godínes**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6to Cuatrimestre**

**Grupo: Único**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de junio del 2020.

## Manejo de sentimientos y emociones

Introducción: Las emociones y los sentimientos son realmente algo sencillo de entender aunque considero que una vez que nos preguntan qué son y sus diferencias, nos damos cuenta que si, efectivamente son diferentes, estos se presentan en nuestro diario vivir y los experimentamos siempre, además debemos de aprender a vivir con ellos y saber cómo manejarlos ya que no siempre son buenos y llegan a obstaculizar nuestro rendimiento o incluso nos pueden hacer perder grandes oportunidades.

Desarrollo: Para entrar de lleno al tema quiero comenzar definiendo la emoción y el sentimiento de una manera muy corta y sencilla.

Las emociones son respuestas a lo que pasamos o a lo que nos sucede y los sentimientos es la suma de la emoción y el pensamiento, es decir, aquí ya entran más cosas.

Las emociones también las demostramos de muchas maneras, como al enojarnos, llorar, gritar y entre otras cosas, muchas veces hemos escuchado la expresión de “Estoy muy emocionada porque mañana es mi cumpleaños” o por cualquier motivo y de esa manera podemos ver como esa persona expresa esa emoción de alegría, expectativa, felicidad, en su sonrisa o incluso en sus ojos, es una experiencia que experimentamos como seres humanos, también son respuestas químicas de nuestro cuerpo y es una forma de liberar lo que sentimos además esto es una de las cosas que me gustan y es que las emociones usan nuestro cuerpo como su teatro de actuación y afectan obviamente nuestra forma de funcionar, mientras que los sentimientos son la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella y yo creo que es cierto ya que con los sentimientos ya se incluye nuestro componente cognitivo y subjetivo.

Dentro de las respuestas emocionales incluyen partes de nuestro cerebro como lo es el sistema límbico y se da al escuchar un sonido o entre otras cosas luego se va a la amígdala y razona si lo que escucha es peligroso o no, también está incluido el neocórtex el cual tiene como función la memoria por ejemplo cuando vemos a alguien este sistema ayuda a recordar si lo conocemos o no, y por último el reptiliano, estos 3 sistemas son aquellos que estarán presentes y harán su proceso al momento de nosotros tener una emoción o presentar un sentimiento.

Quiero enfatizar que una emoción y un sentimiento no es lo mismo ya que una emoción es la respuesta ante algo que pasamos, mientras que un sentimiento es algo que lleva un proceso y por supuesto requiere de un poco más de tiempo para experimentarlo.

Las emociones y los sentimientos tienen diferentes funciones la adaptiva ya que como su nombre lo dice se adapta a lo que está sucediendo a su alrededor o lo que está pasando, la social ya que esta ayuda a tener una mejor interacción con las personas que nos rodean y por último la motivacional ya que nos da dirección e intensidad.

Como mencione anteriormente las emociones y sentimientos se presentan en nuestro día a día por lo tanto son transitorios, es decir, vienen y se van, se presentan ante circunstancias que vamos viviendo y claramente no siempre son las mismas y emociones y sentimientos que experimentamos, estas además se dan de forma inconsciente y considero que ninguno de nosotros estamos enfocados en lo que estamos sintiendo al menos que queramos cambiarlo, en lo personal me doy cuenta cuando estoy enojada porque trato de controlarme y actuar de la mejor manera, o me doy cuenta de cuando estoy feliz cuando la emoción esta por un buen rato y se convierte en un sentimiento, son espontaneas, y las emociones son más intensas que los sentimientos.

Existen muchas emociones como la ira, alegría, sorpresa, miedo y muchas más, entre ellas están las primarias que son las principales y son las que se adaptan al estímulo.

Ante todo esto también existen sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano como lo son el miedo a ser tú mismo, inseguridad, incapacidad de cambiar, y entre otros, estos obstáculos dejaran de ser obstáculos para nuestro desarrollo hasta que nosotros mismos tomemos la decisión de que sea diferente, debemos empezar a dejar a un lado estas inseguridades, miedos y entre otras cosas y empezar a rodearnos de gente que cree en nosotros y podemos empezar a practicar, por ejemplo si tenemos miedo a hablar en público, empezar a hablar a solas, luego con tu familia y así poco a poco hasta que logremos superarlo.

Conclusión: Las emociones y los sentimientos siempre van a estar presentes en nuestra vida pero nosotros seremos quienes decidiremos si nos serán de ayuda o serán un impedimento, debemos aprender a canalizar para bien lo que sentimos o experimentamos y aprovechar cada uno de estos para que seamos personas que contribuyan al bien y además podamos ayudar a los demás, es normal sentir emociones o sentimientos “malos” como enojo,

desesperación y de más pero está en nosotros la decisión de no tomar malas acciones que después nos podamos arrepentir, y aprender a nunca tomar decisiones bajo presión.

#### Bibliografía:

Todo fue sacado de la antología y estas son algunas de las fuentes que contiene:

- Aguirre León, G., Serrano Orellana, B., & Sotomayor Pereira, G. (2017). El liderazgo de los gerentes de las Pymes de Machala. *Universidad y Sociedad [seriada en línea]*, 9 (1), pp. 187-195. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Alonso, Alonso y Balmori, 2004; Coon y Mitter, 2010; Cosacov, .(2010). La afectividad. Recuperado de: [https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia1/Ps1/MD3/MD3-L/LECTURA\\_AFECTIVIDAD.pdf](https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia1/Ps1/MD3/MD3-L/LECTURA_AFECTIVIDAD.pdf)
- Ambrosio Velasco. (2009). Humanismo, UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. Recuperado de: [http://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos\\_final/437trabajo.pdf](http://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos_final/437trabajo.pdf)
- Branden Nathaniel, (1995), *LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA*, Paidós
- Benetti, S. (2011). Sexualidad y Educación sexual. Página oficial del Centro de Formación Integral©. Recuperado de: [http://www.formacion-integral.com.ar/index.php?option=com\\_](http://www.formacion-integral.com.ar/index.php?option=com_)
- Cerviño, M., Hernández, G., Moruno, T., Varilla, M., Moral, M., Lorenzo, A. y Blaya, R. (2009). La sexualidad humana.
- Diane e. Papalia, (2009), *SALLY WENDKOS OLDS RUTH DUSKIN FELDMAN*, Desarrollo, mc graw hill.
- Eduardo Bericat. (2012). Emociones, Universidad de Sevilla España. Recuperado de: <http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>
- El líder y el liderazgo: reflexiones, Nora A. Delgado Torres, Dolores Delgado Torres, *Revista, Interamericana de Bibliotecología* 2003, 26(2)
- Fernández Rodríguez Miguel, (2013), *La inteligencia Emocional*, Revista