



**Nombre del alumno (a):**

GUET BAUTISTA IXCHEL ALEXANDRA

**Nombre del profesor:**

**Lic. JAVIER IVAN GODINES  
HERNANDEZ**

**Nombre del trabajo:**

**ENSAYO**

**Materia:**

**DESARROLLO HUMANO**

**Grado:**

PASIÓN POR EDUCAR

**6to. CUATRIMESTRE.**

**Grupo:**

**LIC. EN DERECHO**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de Junio de 2020.

## MANEJO DE SENTIMIENTO Y EMOCION

El tema central de este ensayo es como nosotros manejamos nuestras emociones, estas tienden a ser un conjunto de respuestas químicas y neuronales, de las cuales nuestro cerebro detecta acontecimientos importantes los cuales convierte en emociones, dependiendo la situación, si existe miedo, angustia, alegría. Enamoramiento o incluso un estado de alerta como cuando vamos a cruzar la calle y se aproxima un carro, es fácil decir hoy me siento feliz pero detrás de todo esto existe un detonante que nos llevo a sentir esta sensación como si hubiéramos pasado el día entero con nuestra pareja o quizá recibimos un elogio, un diploma escolar, entre muchas otras cosas, aunque a través de este ensayo nos daremos cuenta que existen emociones que no son buenas emocionalmente ni para la salud, como el ego que cuando es muy alto tiende a convertirse muchas veces en arrogancia.

Las emociones como lo mencionamos en la introducción son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales formando un patrón distintivo, las emociones son desencadenadas por un estímulo del cual el cerebro responde automáticamente creando la emoción a través de los mecanismos innatos y repertorios del cerebro, estas emociones se presentan dependiendo al lugar o círculo social en el que nos encontramos por ejemplo existen emociones, sociales, espirituales y personales, las situaciones son las que van a determinar el detonante de cada emoción ya que resulta ser que es la excitación del cerebro al sentir un estímulo, por otra parte tenemos a los sentimientos, que estos son estados de ánimo mas prolongados tienden a ser más largos y de mayor intensidad no son momentáneos como las emociones por ejemplo los sentimientos son como la tristeza que sentimos al perder un familiar vivimos un dolor y ese dolor nos lleva tiempo confrontarlo y aceptar que esa persona ya no está físicamente con nosotros, este sentimiento puede durar hasta años, depende de cada ser humano para poder sobrellevar su adversidad, la sensación y el sentimiento son independientes ya que los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y voluntad., "Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos", Elizabeth Kubler-Ross. Nuestras emociones entonces provienen de cinco sentimientos básicos que son el enfado, el miedo, la tristeza, la alegría, y el amor, del miedo se desencadena la angustia, la preocupación y el pánico, en el enfado encontramos la rabia, el odio y la frustración, en la tristeza encontramos únicamente la soledad y la melancolía o la pena, la alegría es el

sentimiento de mas placer este esta acompañado de el gozo, la paz y la armonía, el amor por su parte es el mejor sentimiento este viene acompañado de Dios, la dicha y el embeleso, todo amor que no viene o no es generado por dios es falso.

Así como existen sentimientos que nos hacen sentir bien así mismo existen otros que obstaculizan nuestro desarrollo como la ansiedad, la necesidad de buscar el reconocimiento de las personas como en el trabajo, escuela, familia, las situaciones constantes donde nuestra familia no aprueba las cosas que nos gustan o bien nos obligan a realizar actividades en beneficio a ellos o que a ellos les hace feliz sin tomar en cuenta nuestras decisiones, estamos tan apegados a lo que la sociedad juzga que vivimos constantemente en consumismo inapropiado como ponernos cierto tipo de prendas de vestir solo por moda, seguir a ciertas personas en redes sociales solo porque esta siendo tendencia e incluso hacer cosas que dañen a nuestra integridad por sorteos o juegos baratos de nuestros youtubers, artistas favoritos, de todo esto deriva el ego que se alimenta cada vez que alguien nos apremia o aplaude algo como cuando nuestra familia nos felicita por un diploma escolar, o algún logro en los deportes, es ahí cuando cada vez vamos buscando más la aprobación de las personas, el ego es sano hasta que se convierte en arrogancia, nosotros constantemente estamos cambiando es un cambio inherente a la vida necesario e imposible de detener, así que cuando nosotros tenemos pensamientos como no puedo cambiar o yo soy así, son simples excusas para no salir adelante, es un obstáculo que nosotros mismos nos interponemos, salir de nuestra zona de confort puede ser una de las cosas que nos den la pauta y el valor de realizar aquellos, sueños y metas que tanto hemos querido y que hemos dejado atrás por una necesidad de aprobación de terceros, la psicología establecido que por un sentimiento de alegría obtienen tres de tristeza.

Con todo lo que vimos anteriormente el énfasis principal esta en que nuestros sentimientos y emociones dependen de una situación así mismo somos nosotros mismos quienes determinamos como tomarlo y hasta qué punto llevarlo, así como decir no puedo es un obstáculo generado por nosotros mismos que tuvo importancia gracias a malos comentarios y por querer alimentar el ego es por ello que todo recae en el amor propio que nos tenemos a nosotros mismos y nuestra perspectiva de ver el mundo, las situaciones, nuestras experiencias que es de donde aprendemos más. Por lo que cada persona sabe y debe entender que no existe nada mas poderoso que nuestra mente hablándonos a nosotros mismos diciendo “si se puede vamos por más”, dejando de lado todo lo malo que las personas nos quieren interponer.

BIBLIOGRAFIA:

Antología UDS Desarrollo Humano / Segunda Unidad.