

DESARROLLO HUMANO

DOSENTE. LIC. BAYRON VIDALS CAMPOSECO

TRABAJO. ENSAYO DE: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

ALUMNA. MAYDA VILLATORO HERNANDEZ

CUATRIMESTRE, GRUPO Y MODALIDAD:

6° CUATRIMESTRE "B" SABADO

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS, JUNIO DEL 2020

INTRODUCCION

En el tema hablaremos del manejo de sentimientos y emociones es la habilidad para enfrentar situaciones que vivimos cotidianamente en las cuales se ponen en juego lo que sentimos y lo que nos emocionan. Los sentimientos son reacciones que surgen desde nuestro interior ante una persona, lugar o situación, los sentimientos son: tristeza, alegría, miedo, enojo, amor, odio, envidia, celos, culpa, esperanza, sorpresas, rabia. Las emociones son sentimientos que al presentarse afecta la forma en como vemos lo que nos sucede, la expresión de las emociones contribuye a comunicar nuestro estado de ánimo o como nos sentimos.

DESARROLLO

El tronco cerebral fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales. También regula los niveles de sueño y vigilia. Las emociones, en un primer momento, se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. Una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo. El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción, los sentimientos y emociones tienen tres funciones: * Función adaptativa * Función social * Función motivacional *. Como ya había mencionado hay diez sentimientos y de emociones, dos de los autores Izard¹ y Ekman que proponen una lista de diez, interés, alegría, sorpresa, angustia, ira, asco, desprecio, vergüenza, culpa miedo, y también existen sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano que son: inseguridad, necesidad de reconocimientos, miedo hacer uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad, la angustia, la envidia, el miedo constante, la ira,

CONCLUSION

Mi conclusión sería de tema hay que busca nuestro equilibrio entre nuestras aspiraciones y la capacidad para disfrutar de lo que uno tiene, hay que hacer un repaso diario de las cosas buenas que uno tiene y que has hemos conseguido a ser feliz con la vida que nos tocó vivir y con las personas, marcar objetivos realistas y pensar en el propósito, no centrarse en los detalles, no olvidar que la única manera de avanzar es moviéndonos, así que seguir caminando y no detenerse aunque surjan cosas que te dan miedo o que no hagamos bien, buscar de donde viene esa culpa si hay culpas, si te has equivocado, pide perdón y no detenerse, seguir adelante, de esta forma tomaremos conciencia de ello para no repetirlo los cosas malas que a veces hacemos sin querer, así que las emociones y los sentimientos hablan por si mismas de uno mismo.

BIBLIOGRAFIA

Antología de la materia