



Docente: Javier Ivan Godines Hernández

Materia: Desarrollo Humano

Alumna: Claudia Nallely Valdez Espinoza

Carrera: Licenciatura en Psicología

Lo que nos mueve son las emociones

Al ser humano lo influyen las emociones, pues son quienes ayudan a tener una motivación para poder desarrollar ciertas actividades, como también son las que en alguna ocasión nos llega a frenar para poder desarrollar actividades o metas en nuestra vida, las emociones están todo el tiempo, todo el día con nosotros, nuestro entorno es el que va a influir muchísimo en que emoción se va a presentar y que conductas vamos a tomar, puede ser que nuestra conducta nos ayude a crecer o nos detenga.

Como bien se sabe las emociones se encuentran en el cerebro y el cerebro de verdad que es lo más poderoso que existe en esta vida pues es quien va a mandar y tomar el poder de nuestras conductas bajo una emoción.

Las emociones son quien nos guía en nuestra vida, son quienes nos influyen en lo que vamos viviendo, muchas veces la experiencia habla de ellas, ya que puede ser que en algún momento de nuestra vida pasamos por experiencias buenas y malas que juntos con las emociones en un momento dado, al vivir algo parecido regresa la misma emoción aunque en si no sea la misma situación. Las emociones pueden llegar e impedir nuestro desarrollo como persona ya que estas emociones se encuentran en el cerebro, pero se reflejan de forma física es decir, el sonrojarnos, sudar, llorar y todas esas cosas que en algún momento pueden llegar a afectarnos en nuestra vida, nuestro entorno es quien día a día influye al estado de emoción, pues si en nuestro día pasamos algo negativo nos podemos sentir triste y eso nos puede impedir realizar nuestras actividades de manera normal como todos los demás días.

Cuando en algunas ocasiones presentamos alguna emoción de miedo es la sensación más intensa al sentir esa sensación de sentir que estamos en peligro y de que no podemos hacer nada ante algo que se presente, esta no es una emoción mala pero si no la sabemos manejar claro que va a ser un factor en impedir muchos logros y avances en nuestra vida.

La alegría es una emoción que llega a motivarnos hacer las cosas es decir si tuvimos un día muy bueno nos va a producir alegría ya sea por una buena noticia o una buena experiencia, todas las emociones nos hacen vivir experiencias de diferente forma todo el tiempo lo importante de ellas es saber regularlas y manejarlas. A mi propia experiencia puedo decir que en cualquier situación al momento que se presenta una emoción debemos pensar y dejarnos guiar por la razón y no por la emoción pues eso me dijo una vez mi profesor el Dr. Rodolfo Bataz, cuando me encontraba en un momento de rabia y estaba tomando decisiones instantáneas y de una manera que no era adecuada pues me estaba dejando guiar por la emoción que estaba viviendo en el momento y fue cuando él me dijo que viviera ola emoción pero claro que después pensara con razón.

“Una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente” (William James 1884).

Quiere decir que las emociones son unas respuestas que el organismo manda y ayuda a darle vida a ellos, todas las emociones deben de tener una manera reguladora para que así no afecte en tanto a la vida que nosotros pasamos, como bien dijimos una persona que sabe manejar bien sus emociones no les va a influir tanto en su toma de decisiones. Tanto de buenas como también de malas experiencias. A pesar de la cultura en la que estemos involucrados la emoción la vamos a sentir de la manera en la que se de en nuestro organismo.

Muchas veces el hecho de las cosas que nos inculcan hace que nosotros no vivamos nuestra emoción de manera correcta y la vamos evadiendo eso hace que retengamos tantas de ellas y de pronto nos sentimos tristes.

A este punto concluyo que es muy importante saber manejar nuestras emociones y no retenernos a reprimirlas o no vivirlas de manera correcta por miedo al qué dirán o al pensar que no está bien tener ese tipo de emociones porque nos han enseñado que no está bien o que simplemente no es correcto ya que las emociones son parte fundamental en nuestra vida ya sea para avanzar o para quedarnos en un lugar sin poder lograr nuestros objetivos y más que nada tener un buen desarrollo como personas.

Referencias:

- UDS Antología Desarrollo Humano Psicología 2020 Mayo-Junio