

**Ensayo  
UNIDAD 2**

**Desarrollo humano**

**Lic. Javier Iván Godínez Hernández**

**ALUMNO:**

**-Aisha Carolina Rodríguez López**

**Grupo, cuatrimestre y modalidad:**

**6º. Cuatrimestre "A" "Psicología Escolarizado"**

**Comitán de Domínguez, Chiapas**

**16 de Junio de 2020**

## Introducción:

En el ensayo que se presenta se pretende hablar de las emociones y sentimientos en el ser humano, de igual manera se busca plantear el punto de vista personal ante las emociones y sentimientos, las consecuencias y pros que tiene cada una de ellas en la vida de una persona cuando no tiene conocimiento, control y dominio de ellas ya que si no existe dominio tampoco podremos disfrutar de lo bueno y será más lo negativo que lo positivo, también se hablara todo lo que hace posible esto como lo son los tipos de cerebro con los que cuenta cada ser humano.

Como bien sabemos las emociones y los sentimientos son parte fundamental del ser humano y que son base del desenvolvimiento en la vida cotidiana de todos nosotros y también del cómo serán tomadas las situaciones que se nos presente a lo largo de nuestra vida.

## Desarrollo:

Primero que nada cabe destacar que las emociones y los sentimientos no son lo mismo y debemos distinguirlas para no confundir y si en algún momento se requiere saber expresar que es lo que se nos está presentando. Las emociones son reacciones a estímulos exteriores y se manifiestan en nosotros de formas físicas, en tanto a los sentimientos son cúmulos de emociones aunadas a pensamientos, esto quiere decir que son una interpretación del estado por el cual está pasando nuestro cuerpo. Es también de suma relevancia mencionar que las emociones son cortas y los sentimientos de larga duración, en los sentimientos tenemos la capacidad estar conscientes de ellos y frenarlos. Es por eso que las emociones y sentimientos no son lo mismo, aunque estas en conjunto tienen 3 funciones y son: adaptación, social y motivacional. La función de adaptación nos sirve para preparar el cómo dirigiremos una conducta hacia lo que deseamos. La función social nos sirven para entablar, extender y empatizar la comunicación con la sociedad con la que convivimos. La función motivacional nos ayuda a generar la relación entre motivación y emoción, esto quiere decir que ambas se conjugan para ejecutar una conducta necesaria ante la exigencia que se nos presente.

Dentro de nuestro funcionamiento cerebral cabe mencionar que contamos con 3 y cada uno tiene su función:

Cerebro reptil: Este controla las funciones anatómicas del ser humano y busca satisfacer cada una de sus necesidades.

Cerebro límbico: Es el que media todas las relaciones emocionales inmediatas que se dan en el ser humano.

Cerebro neocórtex: Es el área cerebral responsable de nuestra capacidad de razonamiento, permitiéndonos el pensamiento lógico y la consciencia.

Existen sentimientos que son importantes y que nos pueden marcar de forma grave, se nos presenta la inseguridad, miedo a ser uno mismo, necesidad por ser reconocidos, ansiedad, ser incapaces de crecer, angustia, envidia y la ira. De la misma forma en las emociones se nos presentan: miedo, sorpresa, asco, rabia, tristeza y alegría. Habiendo mencionado esto es importante hacer mención que podemos vernos afectados o beneficiados en los contextos más importantes de nuestra vida como lo es en casa, la familia, nuestras relaciones sociales, relaciones de pareja, el rendimiento en nuestra escuela, trabajo o alguna actividad que realicemos, de nuestra salud mental dependerá si la influencia de estas nos darán un plus motivador positivo o una reacción negativa y nos aisle de la vida. Sin olvidar que también existe lo positivo dentro de los sentimientos y emociones, se encarga de darnos bienestar y satisfacción, estas son capaces de modificar nuestro pensamiento y por ende mejorar personalmente. La resiliencia es una de ellas, estas nos ayuda a recuperarnos de situaciones estresantes por las que hallamos pasado y que de la misma manera nos mediar la situación. Dentro de las emociones positivas encontramos la alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión y amor. Los sentimientos positivos nos ayudaran a prepararnos para situaciones futuras y saber sobre llevarlas, pero es por eso que primero debemos buscar tener el buen dominio.

## Conclusión:

El ser humano atraviesa por diversas situaciones en su vida cotidiana y todas estas conjugan sentimientos y emociones y por lo cual es necesario tener control de ellas, aprender a conocernos personalmente es un buen punto de ayuda hacia nosotros. Aunque podemos tener conciencia y capacidad para dominar los sentimientos por los que atravesamos no quiere decir que tengamos el control de ellos, de igual manera pasa con nuestras emociones, si dejamos que estas sobrepasen de cierto rango pueden traer repercusiones en nuestra vida, ya sean inmediatas o tardías, cuando hablo de inmediatas me refiero a cuando existen acciones arrebatadas, impulsivas, fuertes o fatales suscitadas en el momento, en tanto a las tardías puede repercutir al

traernos enfermedades en las que presentamos malestares físicos notables o silenciosos las cuales nos empiezan a afectar en nuestro diario vivir y nos ata a ellas. Cabe mencionar que no todo es malo, solamente que en sus medidas necesarias, somos humanos y por tanto experimentaremos muchas veces diversas emociones y sentimiento y no está mal, porque de no ser así seríamos insensibles y nada nos podría mover, hay situaciones que nos demandan experimentar ciertas emociones y sentimiento y es bueno dejarlas fluir para liberarlas y no reprimirlas porque como mencione antes nos llegaran a afectar de alguna manera.

#### Bibliografías:

Antología desarrollo humano