

NOMBRE DE ALUMNOS: VERÓNICA ESCANDÓN AQUINO

NOMBRE DEL PROFESOR: JAVIER IVAN GODINES

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

GRADO: 6

GRUPO: A



PASIÓN POR EDUCAR

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 18 DE 06 DE 2020

## **EL PELIGRO DE SER CONTROLADOS POR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS**

El ser humano está conformado por sentimientos positivos y negativos

¿Qué son las emociones? Las emociones son consideradas un estado afectivo que produce un conjunto de cambios orgánicos a nivel fisiológico y endocrino. La emoción es experimentada de forma instantánea, apareciendo en un momento determinado y con la tendencia a actuar en polaridades de positiva o negativa.

Los sentimientos positivos son aquellos y ayudan a salir adelante al ser humano como:

- Alegría
- Gratitude
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

Estos sentimientos nos ayudan a tener un avance y creciendo, según Bárbara Fredrickson de la Universidad de Michigan cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, permite ensanchar

nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

Ayuda a la persona a sentirse orgulloso de cada logro que obtiene y le produce alegría así también ay un orgullo y na esperanza de ir mejorando día con día.

A diferencia de los pensamientos positivos los negativos causan ira que causan que una persona cause daño hoy en nuestra actualidad se ha escuchado de mujeres que son maltratadas a causa de la ira de su esposo que no se ha podido controlada y las terminan golpeando muchos de ellos terminan en las prisiones por que han golpeado hasta casi matar y otras personas han matado esto suele suceder tanto con hombres y mujeres, En 2015 el INEGI registró 20 mil 762 muertes por homicidio en el país, de las cuales 18 mil 293 fueron de hombres y dos mil 383 de mujeres( registro INEGI)

El miedo contaste provoca que las personas no avancen tienen miedo a crecer siempre están dependiendo de alguien para sentirse con algún valor muchas el miedo también provoca enfermedades de saluda

El miedo provoca periodos de estrés, las glándulas suprarrenales, situadas sobre los riñones, liberan un tipo de hormona llamada cortisol.

Junto con la adrenalina, que también es segregada abundantemente cuando nos estresamos, esta sustancia se encarga de hacer que los niveles de glucosa en sangre suban mucho con la finalidad de proveer de energía extra al organismo ante una situación de peligro. (Isabel Ozuna)

También el sistema inmunológico es afectado.

La envidia en mi opinión es uno de los sentimientos más horribles que causan dolor a muchas personas que no se pueden controlar y están en constante deseo por las cosas de los demás. Esto le causa mucho dolor pensando en por qué la otra persona tiene algo y él no. Esto suele suceder con la mayoría de las personas y la envidia causa que muchas personas se desean la muerte. La envidia cuando es demasiada afecta a familias enteras destruyéndola simplemente por dinero, bienes materiales o por cualquier cosa que tiene el otro y no logra tener. Él es incapaz de ser feliz porque está más concentrado en lo que tiene el otro y su vida que en lo que él puede lograr su felicidad, su bienestar físico y mental.

La angustia es una bomba que abate a las personas hasta consumirlas.

Para concluir todas las emociones, bien sean positivas o negativas, nos ayudan en nuestro desarrollo y nos configuran como personas.

Pero si las emociones nos llegan a controlar y toman dominio del ser humano, está en peligro la sociedad como la persona. Así es mejor tener un equilibrio para poder tener una salud mental sana.

Si no sabemos controlar los sentimientos podríamos llegar hasta la muerte.

Referencia:

<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-contra-hombres-una-violencia-mas-silenciosa?idiom=es>

<https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/enfermedades-trastornos-causados-por-estres-ansiedad> 41

<https://refugiodelalma.com/consecuencias-que-sufriras-al-reprimir-las-emociones.html>



