



**Nombre del alumno: Paola Jacqueline Albarrán Santos**

**Nombre del profesor: Javier Ivan Godines Hernández**

**Ensayo**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6 cuatrimestre**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de junio de 2020

## INTRODUCCIÓN

Los sentimientos y emociones son sensaciones inevitables en los individuos simplemente es aquello que todo ser vivo experimenta por más mínimo que sea, sentirlos es una de las facultades más preciadas que tienen los seres humanos. A cada momento los seres humanos experimentan algún tipo de emoción o sentimiento de acuerdo a lo que esté sucediendo en su contexto y la manera de percibir las cosas. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que se nos presentan, sin embargo las emociones y sentimientos son experiencias complejas en su totalidad incluso para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos además de los gestos, actitudes etc.

Cabe recalcar que así como son de las mejores experiencias tener conciencia de lo que nos sucede y sentimos también está la contraparte; es decir aquellas emociones y sentimientos que no nos traen más que aspectos negativos, por ende es importante tener conciencia sobre lo que está sucediendo, porque sucede, y por qué nos sentimos así.

## DESARROLLO

La calidad de vida de las personas va a depender siempre de qué tipo de emociones experimenta lo largo de la misma, entonces si se presentan con mayor frecuencia las emociones positivas que prácticamente es la actividad específica de la naturaleza humana, conllevará a una calidad de vida mayormente estable a comparación de una persona que experimenta emociones que obstaculizan su desarrollo.

otra de las cosas que hay que tener en cuenta es que las emociones sentimientos van a incluir tanto en la salud física como en la psicológica, un aspecto fundamental que va de la mano con estos dos conceptos es la resiliencia que incluso mencionan Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin en un estudio que realizaron, el hecho de experimentar sensaciones positivas tras una situación traumática hace que el sujeto vive experiencias subjetivas positivas, desarrolla una desactivación fisiológica reduciendo el daño que las emociones negativas provocan, hace que minimice el desarrollo de depresiones a largo plazo, aumentando la probabilidad de que se sienta bien en un futuro, es uno de los factores que llaman mucho la atención ya que la resiliencia en el individuo siempre traerá beneficios reforzando los recursos personales de afrontamiento, hasta el caso de poseer un pensamiento más creativo integrador y flexible, sin dejar a un lado la facilidad para el descubrimiento de nuevas ideas acciones y vínculos sociales porque como bien se sabe no todos los individuos tienen una capacidad flexible para la socialización y que sí por lo regular se presentan sentimientos negativos se promoverá aún más la imposibilidad de que ello mejore.

El ser humano a lo largo del tiempo y la evolución ha descubierto infinidad de cosas objetos entre muchas más, innovando día a día, volviéndose materia para facilitar la vida del hombre. Hay que aclarar que muchas de aquellas facilidades han resultado contraproducentes sin embargo algo que el ser humano tiene facultad en la mayoría de las ocasiones de manera natural es desarrollar métodos para experimentar emociones positivas con mayor frecuencia, e incorporarlos a los distintos contextos de la vida cotidiana por ejemplo de manera laboral, familiar, etc. Puesto que se favorece también el proceso de transformación rebasando los límites individuales, se transforma en un favorecimiento comunitario, porque es importante tomar en cuenta aún a una sociedad y no sólo al

individuo, pues siempre se busca un mayor crecimiento, que se puede transmitir desde uno mismo provocando una resiliencia y mejor preparación para aquellos tiempos difíciles en dónde lo que sucede no está en nuestras manos más que la percepción y conciencia de lo que sentimos.

Como menciona la Psicóloga Mamen Garrido Ramón; si aprendes a expresar lo que sientes y empiezas a interesarte por cómo se sienten los demás estarás mejorando tu manera de comunicarte con aquellos a quienes quieres.

## CONCLUSIÓN

El papel fundamental de los sentimientos y emociones en la vida de una persona no debe de pasarse por alto. Los sentimientos incorrectos no existen y cada uno de los que experimentamos día a día forman parte de nuestras nuevas percepciones que detonan una evolución en nosotros mismos, sin embargo no debe de normalizarse presenciar tantos sentimientos de carácter negativo, llegando al punto de conformarse con ello.

Considero que todo sentimiento y emoción nos brinda sabiduría, abriendo un camino nuevo para la manera de ver las cosas puesto que también nos indican si estamos en nuestro camino o vamos por el sendero equivocado. Son nuestra guía más fiable para saber qué nos falta de verdad aunque en apariencia lo tengamos todo, determina nuestra capacidad de elección, bienestar, salud y por supuesto la resiliencia.

“Los sentimientos son la parte más importante de nuestra biografía; sostienen todo el desarrollo de nuestra vida y constituyen la columna vertebral de nuestra psique.” Casilda Rodríguez.

## BIBLIOGRAFÍAS

Rodigañez A. (2016) El papel fundamental de los sentimientos.

Debaye M. (2013) Impacto de los sentimientos y emociones.