



**Universidad del sureste**

**Catedrático:** Lic. Javier Iván Godínez

**Alumna:** Belen Roblero Gutiérrez

**Materia:** Desarrollo humano

**Carrera:** Lic. En Psicología

**Grado:** 6to

**“MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES”**

## **Introducción**

El presente ensayo tiene como objetivo hacer énfasis en el aspecto positivo para promover el desarrollo y obstaculizar el desarrollo de las emociones tomando en cuenta cada punto de la antología y también añade la importancia que tiene los sentimientos en nuestro diario vivir

Como punto de partida iniciaremos entre la diferencia de emoción y sentimiento, las emociones suelen ser muy complejas en nuestro organismo, esta se ubica en el sistema límbico, cabe señalar que estas suelen manifestarse de manera física, por ejemplo: sudar, nerviosismo, enrojecimiento hasta incluso llorar.

Las emociones son estados transitorios que vienen y se van también suelen darse de manera espontánea (inconsciente), por ende los sentimientos suelen ser la suma de una emoción, Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Quisiera añadir que existen sentimientos básicos Izard<sup>1</sup> y Ekman, que proponen una lista de diez y de seis emociones respectivamente.

- Izard<sup>1</sup>: interés, alegría, sorpresa, angustia, ira, asco, desprecio, vergüenza, culpa, miedo.
- Ekman: tristeza, alegría, ira, miedo, asco, rabia.

Hay sentimientos que promueven el desarrollo humano y tienen un objetivo fundamental en el progreso, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables, en vez de limitarnos, como lo hacemos con las emociones negativas, las emociones positivas ayudan a nuestro cerebro de tal manera que aumentan nuestra conciencia, atención y memoria y nos ayudan a absorber más información, a mantener varias ideas al mismo tiempo y a comprender cómo las ideas se relacionan unas con otras.

Existen diversos beneficios a causa de los sentimientos positivos, el cultivar esta clase de sentimientos ejercen gran fuerza en nuestra salud, por ejemplo: Menor presión arterial, mejor calidad de sueño, menos resfriados y dolores de cabeza, sensación de felicidad, mejoran la creatividad.

Según Barbara Fredrickson de la Universidad de Michigan cultivar en nuestros mismos sentimientos positivos, permite expandirse más en ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

Ciertamente los sentimientos positivos aportan salud a nuestra vida cotidiana ya los sentimientos nos ayudan a progresar internamente y no solo eso si no que nos prepara

para tiempos duros, eso quiere decir que los sentimientos positivos no solo cambian a las personas si no que este puede ser contagiado, ¿interesante verdad? ¿Cómo puede ser posible que podemos contagiar sentimientos positivos? ¿acaso es un virus? ¿una enfermedad?

Los sentimientos son una virtud que posee cada ser humano que puede usarse como una espada de doble filo. Muchas veces como seres humanos no le ponemos énfasis a los sentimientos que proceden de cada uno de nosotros y se nos hace tan irrelevante el poder indagar al que pertenece a nuestra vida cotidiana y sobre todo los sentimientos de alguna manera conforma una parte esencial para nuestra salud.

“Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas” (Fredrickson, 1998).

Recordemos que Cuando hablamos de sentimientos hacemos referencias a las diferentes formas en las que el cuerpo y la psiquis o la mente se expresan ante determinadas situaciones, así que valoremos cada palabra que produce nuestro cuerpo y amemos cada una de ellas, no somos igual que los otros seres vivos, algo que nos diferencia de los perros es que ellos viven de sensaciones puramente físicas o relacionadas con el impulso, en el caso del ser humanos hablamos de sentimientos

## **Conclusión**

El presente ensayo nos explico agrandes rasgos acerca de los sentimientos y emociones y de la mera de que estos afectan benefician a nuestro cuerpo, es importante añadir que la mayor parte de los seres humanos no se toman el tiempo para amar su salud mental y algo tan hermoso y primordial en nuestra vida como son los sentimientos, ya que estos juegan un papel muy importante en nuestro diario vivir.

## Biografía

<https://sepimex.wordpress.com/2013/01/21/para-que-sirven-los-buenos-sentimientos/#:~:text=Entonces%3A%20%20C2%BFPara%20qu%C3%A9%20sirven%20los%20buenos%20sentimientos%3F&text=Seg%C3%BAAn%20Barbara%20Fredrickson%20de%20la,y%20construir%20recursos%20mentales%20duraderos.>

<https://kidshealth.org/es/teens/power-positive-esp.html>

<https://www.iepp.es/emociones-positivas/>