



**NOMBRE DE ALUMNO: RUBIEL
LOPEZ PEREZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR:
XAVIER IVAN GODINES
HERNANDEZ
DESARROLLO HUMANO
LIC. EN PSICOLOGIA, 6TO
CUATRIMESTRE
COMITAN DE DOMINGUEZ,
CHIAPAS. A 18 DE JUNIO
2020.**

Cambia tus emociones a través del pensamiento y con ello tu vida, está comprobado que las emociones y sentimientos juegan un papel crucial en nuestra vida, pueden ayudare a tener la plenitud o tener un desbalance. **Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003)**

El propósito del ensayo es analizar los diferentes puntos relevantes relacionados con las emociones y sentimientos, la importancia de cada uno.

Cambiando a través de las emociones.

Las emociones han sido estudiadas a través de la historia, **Lawler (1999: 219) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos.** Puriendo de la cita las emociones son situaciones o circunstancias que elevan el estado de ánimo, estas pueden ser negativas o positivas, es decir existe una variedad de emociones negativas por citar algunos ejemplos: la envidia, la ira, estas son las que eventualmente nos genera un problema puede ser físico o psicológico, cabe argumentar que las emociones negativas no son del todo malas, imaginemos un momento que el miedo en el ser humano no existiera esto conllevaría a no tener sensaciones de alerta y por lo tanto ejecutaríamos acciones que nos harían daño incluso podrían terminar con nuestra vida, por otro lado las emociones positivas son aquellas que nos traen satisfacción, bienestar y plenitud un ejemplo de ellas son: alegría, gratitud, amor, estas emociones ayudan al ser humano a sentirse autorrealizado son sensaciones que nos gustan, además son indispensables para las relaciones sociales. A la vez unos desequilibrios nos pueden llevar a un caos, emocional o físico cuando las emociones negativas tanto positivas no son controladas de una manera adecuada pueden acarrearos problema, es decir el miedo (negativo) puede llegar a convertirse en ansiedad, alegría (positiva) puede influir en la toma de decisiones u otros aspectos. las emociones se componen o surgen de la suma ambiente más elementos fisiológicos, esta combinación da lugar a las emociones, para muchas personas un día nublado puede traer emociones de tristeza o angustia mientras que para otras los días nublados suelen ser más agradables lo de sol y cielo despejado, aquí vemos cómo influye el ambiente y la genética.

Teniendo el conocimiento que son y cómo funcionan volvamos a la base principal del tema, claro que nuestras emociones son modificables y podemos tener control de ellas y manejarlas de la mejor manera posible, los pensamientos ejercen una gran influencia sobre las emociones y las emociones ejercen sobre la conducta, nuestra vida se verá afectada

positiva o negativamente a través de nuestra conducta. Son mucho los beneficios que nos trae el poder controlar nuestras emociones, por mencionar uno y creo la más importante la resiliencia, es la capacidad que desarrolla el ser humano para poder adaptarse a los cambios que se le presentan en la vida, creo que unos de los cambios más grandes que el ser humano enfrenta en la vida es la pérdida de un ser querido, personas que aceptan y entiende que la muerte es un proceso natural y algunas otras no superan con facilidad las pérdidas.

Como hemos visto y abordado es importante conocer nuestras emociones y ser conscientes de ellas, la finalidad del ensayo es generar conciencia como tener una vida plena a través de la buena gestión de nuestras emociones.