



ENSAYO

EMOCIONES: PROCESO E IMPACTO

UNIDAD II.

Desarrollo Humano

Lic. Javier Iván Godínez Hernández

PRESENTA EL ALUMNO:

-Luis Ángel Flores Herrera

GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:

6°. Cuatrimestre "A" "Psicología Escolarizado"

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS

18 DE JUNIO DEL 2020

INTRODUCCION

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962)

Si bien sabemos, todo ser humano dentro de su vida cotidiana está condicionado a actuar de manera libre pero no se hace un análisis comparando el enorme trasfondo de este proceso y en el presente trabajo se expondrá de manera general la internalización de la interacción emoción-comportamiento.

Lo que empieza siendo una emoción, puede llegar a convertirse en un estado de ánimo si permanece en la persona durante un período de tiempo significativo.

Existe una gran diferencia entre una emoción y un sentimiento, y este espacio permite ayudar e identificar los devenires y sentires del ser humano en cuanto a la experiencia externa.

Se maneja una concepción positiva a favor del cambio de la persona, se expresa los factores que lo potencializa y los que obstaculiza, toda acción posee una acción y en el caso de la percepción del ser humano varía totalmente.

Conceptualización

Qué difícil es definir el concepto de emoción; pero sin embargo, todos sabemos su significado porque las emociones nos acompañan cada momento de nuestra vida, nuestra historia de vida está conectada a nuestros comportamientos emocionales.

Como bien sabemos, el ser humano interactúa con el ambiente y posee capacidad humana para responder ante dichos eventos que le permiten expresarse de la manera correcta; esto, con el fin de ampliar su gama de vinculación con otros medios existenciales.

En psicología, la emoción se define a menudo como un estado complejo y multifactorial que se traduce en cambios físicos y psicológicos que a su vez influyen de manera importante en el pensamiento y la conducta. (Choliz, 2005)

Hablando de la manera más lógica, la forma de actuar que tiene cada individuo está determinada por un acompañamiento emocional, este proceso se desarrolla de manera natural ya que somos seres completamente holísticos en racionalidad y emociones.

La expresión de las emociones

Existe una vía muy clara para la expresión de las emociones; el habla, esta es la manera más adecuada y franca posible que permite comunicarlas. Dentro de su clasificación, la comunicación no verbal juega un papel fundamental en el proceso de externalización ya que tanto el comportamiento como la expresión y gesticulación facial permiten la comunicación indirecta de lo que sentimos. (Gay, Psicología para todos: guía completa para el crecimiento personal, aprendizaje, conducta y emociones. Tomo 1)

Es complejo pero simple; haciendo una analogía, con el simple hecho de observar la reacción de una persona al ver una fotografía podremos saber qué es lo que siente en el instante, la manera en que su rostro grafica dicha emoción es automática.

El origen de las emociones: el equilibrio periférico y central

Existe una teoría que afirma que las emociones se presentan y expresan mediante la asociación de recuerdos y experiencias pasadas; *La teoría Cannon-Bard de la emoción*; propuesta por Cannon-Bard que se basa en el flujo de información acerca de las

emociones, afirma que la respuesta fisiológica del organismo trabaja simultáneamente con la emoción.

Expresa que la información perceptiva del ambiente se divide en 2 vías, una que viaja a la corteza cerebral y activa a la emoción en relación a una experiencia consciente y la otra que activa al organismo en estructuras primitivas como el sistema periférico que actúa frente al exterior. (Gay, Psicología para todos: guía completa para el crecimiento personal, aprendizaje, conducta y emociones. Tomo 1)

Inteligencia emocional

Cabe destacar que como seres cambiantes, capaces de reproducir y compartir información y ser un sistema autónomo; nosotros podemos mediarlos ante ciertas acciones y eventos que ocurren en un escenario externo, esto con la finalidad de buscar un equilibrio.

La inteligencia emocional nos permite identificar las emociones tanto las propias como ajenas, busca como regularlas para después desarrollar nuevas capacidades sociales y crear un ambiente positivo con las personas que nos rodean. (MUÑOZ)

Este tipo de inteligencia, nos implementa un sinfín de habilidades que nos permite tener un autocontrol de las propias emociones y sentimientos; esta capacidad frena los impulsos y ayuda a la resolución de problemas.

Impacto: Positivo y negativo

Las emociones perduran con nosotros, y al paso del tiempo se convierten en sentimientos que básicamente es una emoción más profunda y raíz de eso nosotros podemos identificar cualquier situación que se nos presente y en algunas ocasiones actuar de la manera más correcta.

Si bien existen sentimientos positivos y negativos, pero esta clasificación se realiza en función del progreso humano individual así también como el desarrollo que tiene la persona en cuanto a su crecimiento personal y adaptativo a los cambios.

Sentimientos que degeneran el desarrollo

A grandes rasgos, y por mencionar a algunos es necesario dejar a un lado el prejuicio personal y seguir avanzado hacia lo propuesto.

La inseguridad influye mucho en la toma de decisiones, ya que por medio de este sentimiento se ven reflejadas muchas sensaciones individuales en donde la persona refleja intimidación, vulnerabilidad y fragilidad.

Frente a escenarios sociales, el tener el reconocimiento de los demás implica un nivel personal de elevación de autoestima y de narcisismo en donde la persona se enfrenta a un desnivel y autocomplacencia por la realización de actividades meramente por satisfacción y no por convicción.

El ser humano tiende desarrollar nuevos potenciales de desarrollo y de perspectivas accionales que le permiten ampliarse de manera social, pero se presenta la incapacidad de cambiar que no permite que el ser humano avance y cree nuevas concepciones, mucho menos que trascienda. (Hernandez)

Sentimientos que propician el desarrollo

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos.

La resiliencia es la capacidad que poseemos como individuos para poder sobrellevar algunas situaciones cotidianas y eso nos ayuda a enfrentarlo de la mejor manera. Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad se doblan, pero no se rompen y que son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes. (Hernandez).

Conclusión

Englobando al ser humano y todos sus procesos de interacción con el ambiente, se puede afirmar que toda actividad comportamental va relacionada y acciona en función de un desencadenamiento emocional que es propiciado por las percepciones ambientales.

Todo proceso interno conlleva a una acción determinante que hace que el cuerpo funcione simultáneamente, en conclusión podemos decir que el ser humano se concibe por si solo como una holisticidad que trabaja para la expresión individual.

Es importante reconocer que cada persona se adapta de acuerdo a su situación de externalización y en la manera en que recibe el estímulo, e incluso la manera del proceso emocional. Esto se da de manera natural aunque algunas personas actúan similarmente.

Todo proceso emocional nos indica cómo ser humanos que poseemos racionalidad, emociones y pensamientos en donde podemos accionar de manera holística y poder interactuar con otros individuos para desarrollar el flujo de información y crear vínculos sociales alternos.

Bibliografía

Choliz, M. (2005). *Psicopedia.org*. Recuperado el 16 de Junio de 2020, de Psicopedia.org:
<https://psicopedia.org/1510/psicologia-de-la-emocion-el-proceso-emocional-pdf/#:~:text=En%20psicolog%C3%ADa%2C%20la%20emoci%C3%B3n%20se,pensamiento%20y%20en%20la%20conducta>.

Gay, J. (s.f.). *Psicología para todos: guía completa para el crecimiento personal, aprendizaje, conducta y emociones. Tomo 1*. Barcelona, España: OCEANO.

Hernandez, J. I. (s.f.). *Desarrollo humano*. Comitán de Domínguez, Chiapas: UDS, Antologías de apoyo escolar.

MUÑOZ, C. M. (s.f.). *Bekia Psicología*. Recuperado el 17 de Junio de 2020, de Bekia Psicología:
<https://www.bekiapsicologia.com/articulos/que-es-inteligencia-emocional-sirve/>