



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Yizel Hainoam Villarreal Moreno

Nombre del tema: Emociones y sentimientos

Parcial: I

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Lic. Mónica Quevedo

Nombre de la Licenciatura: Derecho

Cuatrimestre: 6to

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

reacciones psicofisiológicas y la interpretación que hacemos de esas emociones

INTRODUCCIÓN

Una persona trascendente es aquella capaz de dominar sus emociones y tiene las habilidades y capacidades de cumplir con su proyecto de vida para un buen desarrollo humano. Como objetivo principal es entender cada una de las características que componen un desarrollo humano trascendente, en el siguiente ensayo tendremos una breve explicación para entender y comprender lo que necesitamos.

Para poder ser un buen líder necesitamos de ciertos patrones y criterios, Hablaremos sobre seguridad, amor estabilidad emocional y mental.

Recordemos que nuestras emociones se adaptan a nuestro entorno, a la sociedad actual, exigencias personales y/o ambientales. En cambio los sentimientos son una suma de emoción y un pensamiento en el cual nos conduce a un estado de ánimo determinado, no puede haber sentimientos sin antes una emoción.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones se presentan antes de generar un sentimiento, son momentáneas y en ocasiones impredecibles las cuales son generadas por un evento ocurrido, ya sea una imagen, suceso, acción, pensamiento o conducta. Sostener primero una emoción, tiene como respuesta un movimiento una alteración fisiológica (gestos o movimientos). Nuestro comportamiento dependerá de la emoción que sintamos como la actividad cardíaca, respiración agitada entre muchos otros. Las emociones nos ayudan de muchas maneras *“la emoción del miedo obliga a las personas a luchar o evitar el peligro” (Charles Darwin 12/02/1809-19/04/1882)*. Las emociones son las respuestas a las diversas situaciones de nuestra vida cotidiana y entorno ya que nuestro propio organismo produce efectos en el proceso emocional.

“existen tres tipos de emociones que podemos distinguir, las personales que son las que se centran en uno mismo y en nuestro entorno individual las sociedades son las que se enfocan en la conducta de segundas y terceras personas, las espirituales y estéticos son aquellos que se basan en el amor, la verdad, lo bello.” (Antología educativa (UDS)).

Los sentimientos son estados de ánimo de igual manera cambiantes, resaltan a través de las emociones, son duraderos y consientes generados por sonidos, imágenes, sucesos etc.

Los sentimientos están relacionados con la sociedad, factores que incluyan Variedad de personas teniendo aptitudes permanentes, los sentimientos básicos Son los siguientes:

- **ENOJO:** Es causado por algún evento ocurrido hacia uno mismo causado por acciones sociales o incluso individuales
- **TRISTEZA:** Es un dolor anímico causado por un suceso desfavorable dando Como respuesta insatisfacción, tendencia al llanto entre otros.
- **ALEGRÍA:** Es un sentimiento de placer y satisfacción, como respuesta de un suceso o evento favorable en los diferentes ámbitos de la sociedad e Individual.

- **MIEDO:** Sentimiento provocado por una escena de peligro real o imaginario trae consigo angustia, incluso tendencia al llanto y la desconfianza.
- **AMOR:** Es un sentimiento de afecto, hacia uno mismo, hacia otras personas, objetos, metas, etc.

Todo ser humano con un buen desarrollo es trascendente, existen sentimientos que obstaculizan y detienen nuestra trascendencia, como la inseguridad, el miedo y la ansiedad. Para poder tener amor propio y ser un buen líder tendiendo un buen desarrollo humano en nuestra vida y en la sociedad requieren de ciertos sentimientos y emociones como la felicidad personal, la seguridad tener inteligencia emocional, esto se refiere al dominio de nuestras emociones antes las situaciones Adversas que vivimos diario. *la «trascendencia» es comprendida como lo que no permanece al interior del sujeto, sino que está fuera suyo; en el segundo caso, ella es entendida como «lo incondicionado, pero, a la vez, lo propiamente inalcanzable: lo que nos excede» (Heidegger, 2007: 190).*

La empatía y la solidaridad con otros nos hacen un buen ser humano trascendente tendiendo como finalidad y objetividad la comunicación emocional.

La autoestima es una de las principales de una trascendencia, también nos ayuda en el liderazgo ya que inspiramos confianza ante un grupo social, tener respeto así mismo nos hace compartir capacidades y habilidades para un sano desarrollo.

El amor es un fuerte sentimiento, ya sea hacia uno mismo o una segunda persona, actividad, objetivo etc. Es importante para una persona trascendente para tener la habilidad de hacer realidad todos sus sueños.

CONCLUSIÓN

Sabemos muy bien que para ser un ser humano con un amplio desarrollo, debemos tener ciertas características ya mencionadas anteriormente, tener intelectualidad para poder ser trascendentes, tener seguridad, autoestima, amor propio para poder ser un buen líder, tener un extenso conocimiento de nuestras emociones y sentimientos para el control de cada uno de ellos y saber manejar con precisión las circunstancias en nuestro entorno individual.

REFERENCIAS

FORMAS EN LA QUE NOS AYUDAN LAS EMOCIONES

<https://www.uv.es/=choliz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>

ANTOLOGÍA INSTITUCIONAL

LA TRASCEDENCIA Y SU COMPRENCION

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-92732015000100005#:~:text=En%20el%20primer%20caso%2C%20la,Heidegger%2C%202007%3A%20190\).](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-92732015000100005#:~:text=En%20el%20primer%20caso%2C%20la,Heidegger%2C%202007%3A%20190).)

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

reacciones psicofisiológicas y la interpretación que hacemos de esas emociones