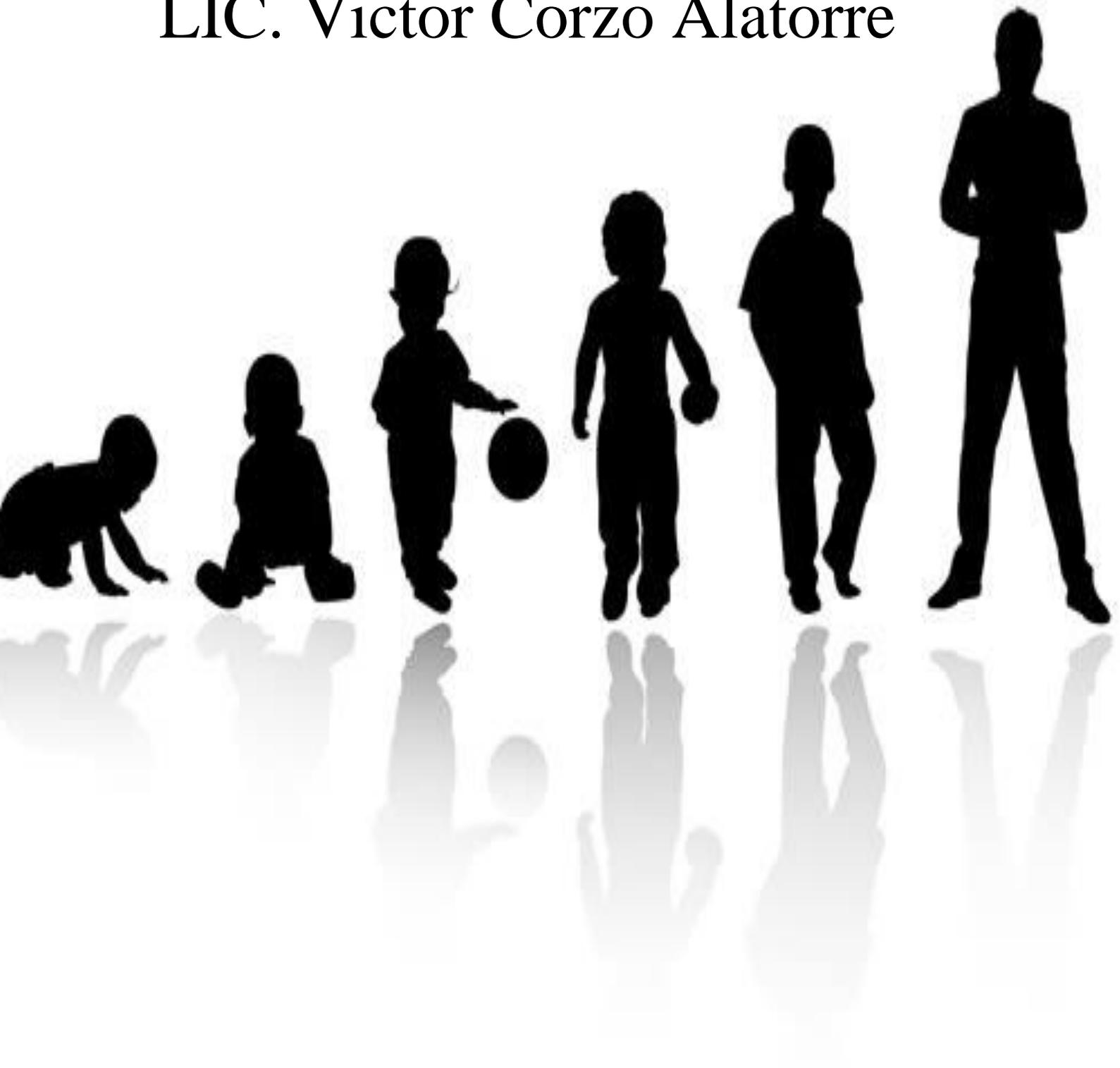


DESARROLLO HUMANO

LIC. Victor Corzo Alatorre





Mi Universidad

Nombre del alumno: Victor Corzo Alatorre

Nombre del tema: Manejos de emociones y sentimientos y inteligencia emocional

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Monica Liiseth Quevedo

Nombre de la Licenciatura: Derecho

Cuatrimestre: 6to

Actividad: Ensayo

Fecha de elaboración: 25/ 06/ 2023

Pichucalco, Chiapas

MANEJOS DE EMOCIONES Y SENTIMIENTO

Ensayo

Las emociones son total mente básicas, primitiva y unidireccional en un sentido de que es algo que aparece automáticamente contando con la capacidad al presentarse un estímulo externo en un momento determinado, mientras que el sentimiento incluye la capacidad de pensar y reflexionar de manera consiente lo que sobre siente y por tanto tiene que ver con la capacidad en pensar en términos abstractos y simbólicas, existe a una gran diferencia entre ambos, en el desarrollo de este proyecto explicaremos la gran diferencia que conceptualiza ambos conceptos entre emociones y sentimientos, la cual ayuda a comprender a la sociedad y esclarecer su mentalidad. Los sentimientos básicos se presentan como el indicador por excelencia del estado de las personas, pero no solo del ánimo, si no en todos los sentidos y niveles, como el mental, económico, social y entre otros, los sentimientos también involucran otros elementos como los pensamientos, las actitudes y nuestras creencias acerca del mundo, de esta forma los sentimientos incorporan muchas caracterizaciones y diversos modos de presentarse, bien pueden indicar algo bueno o positivo o bien pueden demostrar malas obras. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. de la misma manera existen sentimientos que no favorecen el desarrollo del ser humano y otros sentimientos si promueven el bienestar del ser humano. otro aspecto muy importante es la inteligencia emocional ya que ayuda a sobre salir de forma segura y consiente, el liderazgo es uno de ellos, Las emociones ponen en alerta a todo el organismo para que funcione como un todo y pueda responder a los retos de la vida activando múltiples respuestas cardiovasculares, esqueletos musculares, neuroendocrinas y del sistema nervioso autónomo.

¿Por qué son tan importantes las emociones? ¿Cuáles son las funciones de las emociones en nuestro día a día?

No existen emociones buenas o malas por sí mismas, muy por el contrario, **las emociones** nos entregan información muy valiosa acerca de los procesos que estamos viviendo y cómo nos estamos enfrentando a estos. Con un trabajo de acompañamiento profesional, podemos aprender a gestionarlas, pero no podemos evitar que surjan. Todas tienen un fin, vienen a decirnos algo que debemos escuchar. Estas reacciones pueden ser de rechazo, si vivimos esos estímulos como peligrosos o displacenteros, o bien de atracción, si los vivenciamos como atractivos o placenteros. Podríamos decir que son **un sistema de señales que nos impulsan a realizar cambios para emprender alguna acción**. Al mismo tiempo, estas estructuras envían, de modo simultáneo, señales electroquímicas mediante neurotransmisores, por una parte, hacia las glándulas adrenales, que liberarán hormonas con repercusión posterior en el cerebro, y, por otra parte, hacia otras regiones cerebrales, tales como la corteza, el tálamo, y los ganglios basales, con lo cual **se modificará el estado cognitivo y la forma de procesar la información**. No es de extrañar, por tanto, que cuando experimentamos una emoción, **se evidencien diferentes cambios corporales**, teniendo en cuenta que algunos de estos cambios son comunes a varias emociones diferentes. La mayoría de las emociones básicas están asociadas con sensaciones de alta actividad en la zona alta del pecho, que corresponde a cambios en la respiración y ritmo cardíaco.

Los estudios sobre las emociones han demostrado que tienen un gran efecto en nuestras vidas. Las emociones pueden influir en el comportamiento de una persona, así como en la forma en que interpreta situaciones y cómo reacciona a ellas. Esto significa que las emociones tienen un impacto significativo en la forma en que una persona lleva a cabo sus actividades diarias. **Las emociones también pueden afectar la salud mental y el bienestar de una persona.** Las emociones negativas como el estrés, la ansiedad y la depresión pueden tener un efecto negativo en la salud mental de una persona.



Cuando hablamos sobre este tema es importante tener presente que existen diferentes teorías sobre la emoción, las cuales aportan explicaciones distintas acerca de cómo funciona nuestra faceta emocional y anímica y, desde la perspectiva de las neurociencias, acerca de cómo trabaja la parte del cerebro encargada de producir emociones: el sistema límbico. Sin embargo, dentro de los autores e investigadores que separan los conceptos de sentimientos y emociones, hay cierto consenso a la hora de indicar en qué se diferencian. En primer lugar, veamos de qué modo se definen estas dos palabras.

¿Qué es una emoción?

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como la visión de una araña) o interno como un recuerdo acerca de los años de infancia. Eso significa que una emoción es lo que es generado por el sistema límbico del cerebro cuando los grupos de neuronas relacionados con ciertas experiencias, de manera que estamos predispuestos a actuar de cierto modo. Eso ocurre porque, a lo largo de nuestra vida, nuestro cerebro no se limita a "memorizar datos", sino que también aprende ciertos modos en los que hay que reaccionar a esas experiencias. De algún modo, la información de lo que experimentamos va de la mano de la información acerca de cómo reaccionamos ante eso; no son dos clases de informaciones separadas. Es por eso que, si aprendemos a asociar los insectos a las picaduras, cuando veamos uno tenderemos a experimentar la sensación del miedo: nuestro cuerpo habrá aprendido que, con esa información visual, esa es la reacción adecuada. Solemos pensar que las emociones y el pensamiento son procesos antagónicos que se excluyen o molestan. Sin embargo, lo cierto es que en cada emoción hay una pizca de razón y en cada pensamiento hay una dosis de sentimiento. Aunque actuemos guiándonos por las emociones que estamos experimentando en ese momento, en realidad también estamos reaccionando a un proceso mental complejo que ha ocurrido en un segundo plano: la interpretación cognitiva que hemos hecho del evento. Lo cierto es que no reaccionamos ante la realidad, sino ante el significado que le conferimos a esa realidad, y en ese caso influyen desde nuestras expectativas y necesidades hasta nuestros pensamientos. Por tanto, las emociones nos son simplemente reacciones ante el medio sino también ante la valoración que hacemos de lo que nos está sucediendo.

El liderazgo como inteligencia emocional

La inteligencia emocional y el liderazgo están estrechamente ligados para conseguir llegar a ser un buen líder. Son dos características fundamentales que cualquier jefe de equipo o directivo de una empresa debe tener. Se trata de la capacidad que posee una persona para comprender y manejar sus emociones de manera que estas no perjudiquen sus objetivos profesionales. El liderazgo implica conocer las propias emociones y saber qué significa cada una de ellas para tener la capacidad de entender cómo pueden impactar en la jornada diaria y poder así controlarlas. Asimismo, un líder debe presentar determinadas cualidades que serán la clave para distinguir uno bueno de uno malo. es necesario que un buen líder tenga las características emocionales que se mencionan a continuación. Si no es inteligente emocionalmente, no logrará motivar a su equipo. Por lo tanto, podemos afirmar que hay una estrecha relación entre inteligencia emocional, formación y liderazgo.

El secreto de un buen liderazgo radica en la inteligencia emocional: Para llegar a ser un buen líder hay que dominar diversos aspectos relacionados con el desarrollo de la inteligencia emocional. El autoconocimiento y el autocontrol son dos de los principales, y pasan por un trabajo previo de introspección por parte del líder. Estos se completan con la motivación, la empatía y las habilidades sociales. De todo ello hablamos en las siguientes líneas. precisamente el secreto de un buen liderazgo es contar con el autoconocimiento, auto control de las emociones, motivación, empatía, habilidades sociales. cuando se habla de habilidades sociales, no solo hay que referirse a ser amistoso. Se trata de conducir a las personas hacia un objetivo común y hacia la dirección que se desee. Normalmente, quienes poseen esta característica, suelen despertar simpatía en los demás y tienen un amplio círculo de conocidos. Esta red de conocidos es muy beneficiosa, y puede ser de gran ayuda en multitud de situaciones.

En resumen, que un líder sea emocionalmente inteligente implica que puede mantener el control de las situaciones de estrés, por lo que no se deja llevar por él, sino que puede analizar esas situaciones estresantes con calma para resolverlas de una manera más eficiente y rápida. De este modo puede practicar el estilo de liderazgo positivo y utilizarlo con éxito.

en conclusión: se considera importante el aprender a conocer, comprender y manejar las emociones asertivamente para evitar inconvenientes a futuro, tanto para los niños y niñas como para sus padres y cuidadores, creemos que aprender a reconocer nuestras emociones y su influencia en los demás, responsabilizarnos de nuestros actos, pensar antes de actuar, estos nos harán actuar con inteligencia emocional, y será el inicio para una convivencia armónica con nosotros mismos y los demás.

bibliografías

[Emociones y sentimientos ¿Cuál es la diferencia? - Psicólogos en Madrid \(manuelescudero.com\)](http://manuelescudero.com)