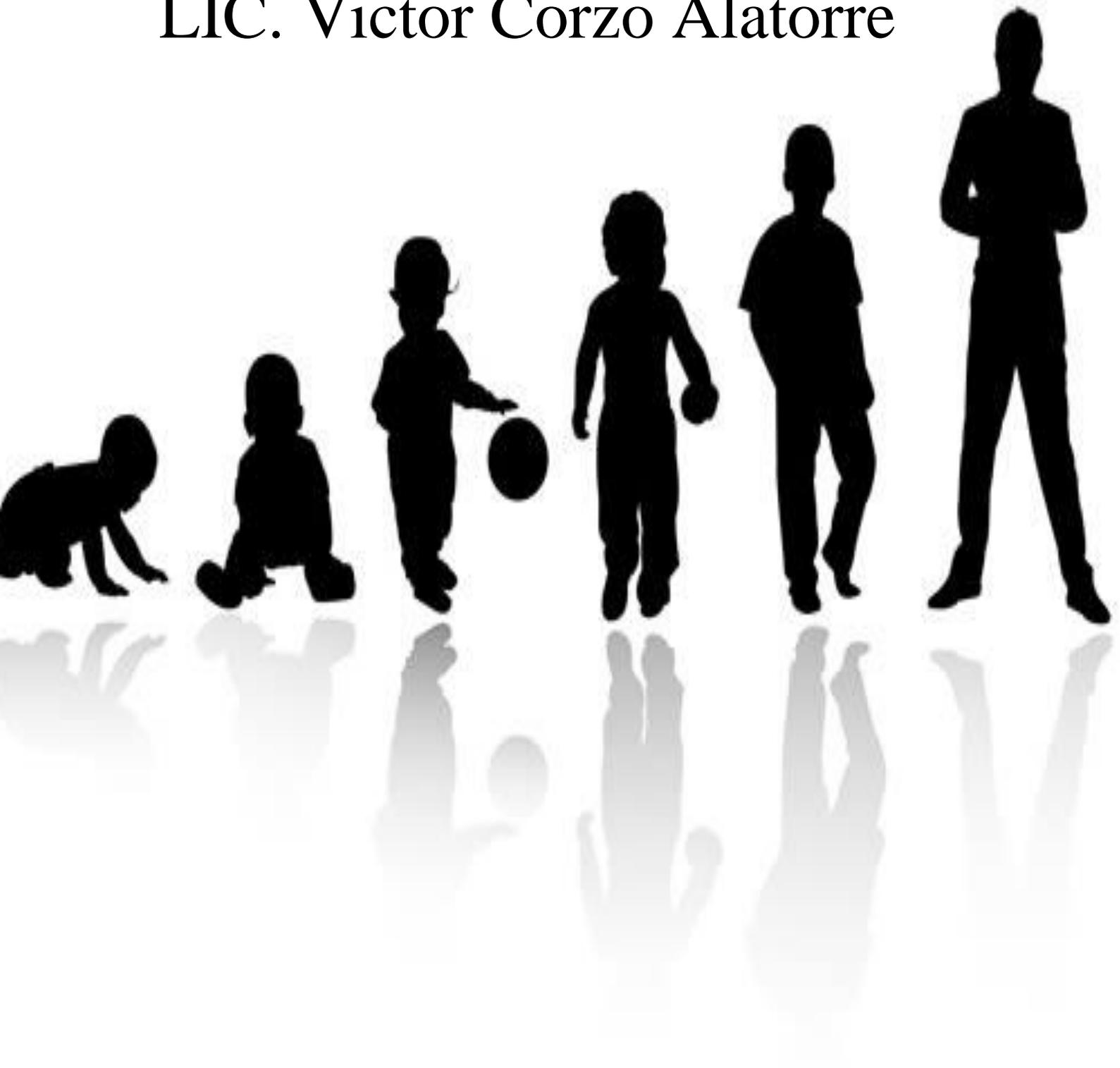


# DESARROLLO HUMANO

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 Lisseth Quevedo*

*Nombre de la Licenciatura: Derecho*

*Cuatrimestre: 6to*

*Actividad: Ensayo*

*Fecha de elaboración: 05/ 06/ 2023*

*Pichucalco, Chiapas*

## MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

El buen manejo de las emociones es de suma importancia para el desarrollo personal del ser humano, a lo igual los sentimientos son partidarios de un control del ser humano y necesitamos el buen manejo de los mismos, las emociones influyen mucho en nuestras decisiones así que tenemos un gran juego en nuestra vida, se decía que al recibir un estímulo se crea una emoción, (1884) el psicólogo *William James* propuso ideas revolucionarias sobre las emociones y los sentimientos, se defendía la idea de que tras percibir un estímulo se crea una emoción y esta emoción nos lleva a reaccionar físicamente), gran ejemplo si nos encontramos un lobo en el bosque por ende vamos a sentir miedo y temor, ese miedo nos hará correr y salvar nuestra vida, el papel fundamental de las emociones en la toma de decisiones humanas ha impulsado un interés cada vez mayor en poder medirlas de un modo objetivo.

los sentimientos son un estado de ánimo que se produce en relación a la expresión mental de la emoción, pero las emociones son las reacciones neurofisiológicas <sup>1</sup>desencadenadas por un estímulo interno o externo, en este caso nos damos cuenta de la gran diferencia que existe entre ambas. (1889) *William James* entendía que, como respuesta a un estímulo o una experiencia, se desencadena primero una reacción fisiológica (cambio en la sudoración de la piel, respiración, pulso, etc.) y esta reacción era la causante de generar un sentimiento de emoción (evaluación cognitiva, social contextual y del entorno). Es decir, exagerando el ejemplo anterior, si nos encontramos con un oso, primero salimos corriendo y después sentimos miedo. En aquella época, las ideas de James no prosperaron.

Las emociones son funciones biológicas de nuestro cerebro que aparecen para ayudarnos a reaccionar a lo que estamos viviendo y sobrevivirlo. Es decir, que tiene una función adaptativa al medio. Las emociones básicas son aquellas que tenemos todos los seres humanos con un cerebro sano, independientemente de nuestro sexo, raza o edad. Se dicen que son 6: alegría, tristeza, enfado, miedo, asco y sorpresa. Podemos hablar de emociones primarias aquella emoción que es la primera que siento ante un evento. Por ejemplo, un compañero de trabajo actúa conmigo de manera injusta y me enfado, (*William James*) denomina emociones primarias son las reacciones fisiológicas automáticas e innatas, no

---

<sup>1</sup> Reacciones neurofisiológicas:

Trata de estudiar el comportamiento de neuronas o grupos de neuronas. La función del sistema nervioso depende de grupos de neuronas que trabajan juntas.

cabe duda que existen emociones secundarias son aquellas emociones que aparecen después de la primaria, y que pueden enmascarar a esta primera emoción.

Si hablamos de inteligencia emocional, revertiremos el punto de un buen liderazgo, ¿qué tiene que tener un buen líder para desempeñar ese papel? pues bueno, un buen líder tiene que contar con estos puntos muy significativos, (Covey, S. R. (1993). *El liderazgo centrado en principios. inteligencia emocional*) **autoconocimiento**, no puedes relacionarte con otros, sin conocerte a ti primero. Como líder debes entender tus emociones, tus sentimientos, cómo te sientes y qué impacto tiene que lo sientas. Entenderlo te acercará a saber mejor cuáles son tus fortalezas, tus debilidades y miedos, te ayudará a saber dónde puedes poner más foco y te permitirá entender mejor a los demás. **Autogestión** punto de suma relevancia porque el hecho de conocerte permite que te puedas auto controlar, autorregular, que puedas mantener el control en momentos clave. De otra forma, podrías perder lo que se dice, los escritos y dejarte llevar, nada bueno para un líder. **Automotivación** es imprescindible que sepas cómo automotivarte para que puedas entender y motivar o no desmotivar a tu equipo. De esta manera sabes qué necesitas y cuál es tu foco. Escucha qué es lo que realmente te motiva, te gusta y por qué lo haces. Es importante que entiendas por qué tomas una decisión u otra y también que busques la parte positiva a lo que ocurra. El pensar así puede ayudarte a la hora de enfrentarte a los problemas. Empatía tema de mucha imparcialidad ya que Una de las principales claves de la inteligencia emocional respecto a lo que afecta a la relación con los otros es la empatía. Es imprescindible para un líder tenerla para que pueda entender a las personas, poder ponerse en sus pies y gestionar de la mejor manera a su equipo. **La empatía** y las habilidades sociales, si el líder no cuenta con las verdaderas habilidades sociales al momento de desempeñar su papel, nunca será un buen líder, porque es deficiente un gran recurso en este caso, permite conectar, conocer mejor al otro y darle la oportunidad de ser él mismo. De esa manera podrá dar lo mejor y ser desarrollado mejor. Cuando practicas la empatía puedes generar un entorno de confianza y seguridad, das libertad para que las personas se expresen y compartan su verdad. Te permite además aportar un honesto y productivo. Trata de escuchar, de ponerte en su piel y entender su postura y busca qué crees que le puede ayudar más.

concluimos de manera expositiva lo antes referido podemos concluir que las emociones son la fuerza que activan y dirigen nuestro comportamiento y que hacen a todas las tendencias por la supervivencia, asimismo estas son reacciones subjetivas al ambiente en el cual se van acompañar por la respuesta de nuestras neuronas y hormonas, las cuales generalmente se experimenta agradable o desagradablemente y se consideran reacciones adaptativas que afectan nuestra manera de pensar y de desarrollar.

Estas nos influyen en nuestra expresión facial y en nuestro movimiento, así como en la representación de una obra coreográfica. las emociones son de suma importancia y que enriquecen más nuestra actuación, y de esta manera podemos llegar a conmover al público.

El liderazgo se conceptualiza que pertenece a la inteligencia emocional del individuo para desempeñar dicho puesto, no cabe duda, pocas personas desempeñan ese papel del líder, ya que no cuentan con los requisitos primordiales para desarrollarse como líder, no cuentan con el autocontrol de sí mismo, no empatizan con las personas por su mal forma de socializar.

## BIBLIOGRAFIA

[reacción fisiológica | Cenit Psicólogos Moratalaz \(cenitpsicologos.com\)](http://cenitpsicologos.com)

## CITAS Y REFERENCIAS

1

(1884) el psicólogo **William James** propuso ideas revolucionarias sobre las emociones y los sentimientos, se defendía la idea de que tras percibir un estímulo se crea una emoción y esta emoción nos lleva a reaccionar físicamente.

(1889) **William James** entendía que, como respuesta a un estímulo o una experiencia, se desencadena primero una reacción fisiológica (cambio en la sudoración de la piel, respiración, pulso, etc.) y esta reacción era la causante de generar un sentimiento de emoción (evaluación cognitiva, social contextual y del entorno). Es decir, exagerando el ejemplo anterior, si nos encontramos con un oso, primero salimos corriendo y después sentimos miedo. En aquella época, las ideas de James no prosperaron.

(**William James**) denomina emociones primarias son las reacciones fisiológicas automáticas e innatas.

, (Covey, S. R. (1993). *El liderazgo centrado en principios. inteligencia emocional*)

---

<sup>1</sup> Reacciones neurofisiológicas:

Trata de estudiar el comportamiento de neuronas o grupos de neuronas. La función del sistema nervioso depende de grupos de neuronas que trabajan juntas.<sup>1</sup>