UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 Campus Tapachula

Carrera: psicología

Materia: desarrollo humano

Proyecto: ensayo

Profesora: María de Lourdes Domínguez Figueroa

Alumna: Hernández Barrientos Jessica yosmin

 Introducción

¿Te has preguntado que son los sentimientos y que beneficios tiene en las personas?

Es una corriente eléctrica que sube por la medula espinal, mandando información al cerebro y procesando un estímulo. generando sensaciones y mandando información a diferentes partes del cuerpo, que grandioso es el cuerpo humano.

Los sentimientos son resultado del proceso mental de una persona, eso sucede después de una emoción.

El cerebro procesa esa emoción y la persona canaliza en qué estado anímico esta atravesando y es ahí donde se produce un sentimiento.

 Desarrollo

Importancia de los sentimientos a favor y en contra del desarrollo humano

¿Qué son los sentimientos? Un sentimiento es el resultado de una emoción de una manera consciente, el sujeto ya identifica que siente. ira, tristeza etc.

Hay sentimientos negativos y positivos, los positivos son los que generan bienestar y están asociados a valores morales y familiares también la ética y sentimientos alegres.

Los negativos son aquellos que generan un malestar, molestia, rencor, celos etc. y eso puede afectar más allá del estado de ánimo

Que tan importante seria en el desarrollo humano poder expresar nuestros sentimientos desde muy pequeños de manera innata expresamos lo que sentimos.

los bebes demuestran lo que sienten a través del llanto, ya en personas ya adulta consciente, les permite analizar sobre, lo que está sintiendo y nos hacen sentir, eso nos ayuda a poder expresarles a las personas nuestras molestias. Así el sujeto podrá estar en paz consigo mismo.

Los sentimientos tienen una función de herramienta emocional, la que nos permite tomar de decisiones y nuestro estado de ánimo.

Cuando una persona no desahoga lo que siente trae problemas tanto como emocionales y de salud, ya que una persona que no sabe canalizar sus emisiones enferma al alma,

Así como también reprimir lo que sentimos, como anteriormente dicho se enferman de salud ya que cuando no liberas lo que sientes, tu cuerpo da señales, por ejemplo, algunas personas lo representan con dolores estomacales, entre otros.

En conclusión, cuando una persona no sabe decir lo que siente trae consecuencias negativas ya que no podrá tener paz, los sentientes negativos traen infelicidad a nuestras vidas, así como lo sentimientos positivos nos ayudan a como saber que tienes una buena canalización de lo que siente ayuda a poder tener una estabilidad emocional y que no te afecte las condutas de las personas, poder solucionar problemas de una manera correcta.

Bibliografía

<https://www.bing.com/search?q=poeque+es+impornate+desahogar+los+dentimientos&cvid=80317a642bc549a38a454e9b02a8a3df&aqs=edge..69i57.19462j0j4&FORM=ANAB01&PC=ASTS#:~:text=%2D%20The%20Happening,thehappening.com/intuition%2Ddesahogo%2Democional/,-%C2%BFC%C3%B3mo%20desahogarme%3F>