



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno; Danna Paola Jacob Diaz*

*Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones*

*Parcial: Primer parcial*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Martha Susana Vázquez González*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to.*

## Introducción

Los sentimientos y emociones son parte de nosotros el cómo nos expresamos a los eventos que tenemos o como se expresa nuestro cuerpo, ya sea positiva o negativa, o cuales son esos sentimientos que nos impiden crecer como persona y cuales son de beneficio para nosotros.

## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes. Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables

Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas como la respiración agitada, el corazón más acelerado, las pupilas dilatadas, el organismo tiende a desarrollar hábitos dirigidos a prolongar o producir efectos secundarios agradables o eliminar los negativos, los cuales constituyen los efectos persistentes de las emociones

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción, Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas. Se asocian poco con la conducta motora, pero sí con el pensamiento y la imaginación

A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento, Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical.

### SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Los sentimientos que obstaculizan al desarrollo de una persona son aquellos sentimientos que le impiden crecer como persona, ya que en la actualidad hay estándares de como debería ser una persona afectan la moral de esta persona por no alcanzar ciertos estándares ya sean físicos y no solo eso son varias cosas que afectan a una persona, esta lo económico, su estado de salud, prácticamente son eventos que pasan las personas lo que impiden que se desarrollen. inseguridad: Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos, la inseguridad son uno de esos sentimientos que siente una persona ya sea por cómo se ve o hasta lo que viste, y eso le afecta psicológicamente

**Necesidad de reconocimiento:** El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades, son esos tipos de persona que solamente quieren ser reconocidos por todo lo que hacen, se sienten los que saben más, o incluso superior a otras personas, y les gusta estar recordando lo que hacen para que siempre les anden alagando. El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo

**Miedo a ser uno mismo:** En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que, junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural. Al estar con personas tendemos a cambiar nuestro comportamiento, hasta imitamos los comportamientos de estas personas para ser aceptados, cuando no debe ser así

**Incapacidad de cambiar;** el cambio depende de cada uno, podemos cambiar asta en la forma que nos vemos y el entorno en el que estamos, todo depende uno y el querer cambiar es un gran paso para lograr las metas que nos propongamos, Los pensamientos como —no puedo cambiarll, —yo soy asíll, —no tengo la capacidadll, —no me criaron para estoll, no sólo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios

**Ansiedad:** el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes. La ansiedad uno de los enemigos que impiden el crecimiento de una persona en el estado moral, la ansiedad es una enfermedad que nos impide hacer ciertas cosas o el querer hacerlo todo al mismo tiempo y no poderlo.

Todos estos sentimientos son estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. En consecuencia, las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales, las emisiones que no son expresadas nuestro cuerpo las expresa, pero en enfermedades, esta en nosotros como queremos que estos sentimientos nos afecten, si queremos cambiar lo podemos, hay que ser como somos realmente, no hay que escondernos detrás de una fachada que no somo, el cambio esta en notros, querer es poder.

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación,

la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

Los sentimientos que promueven el desarrollo de una persona, puede ser la felicidad, la paz ya que mantiene tranquilo a una persona, el amor igual ya que expresa lo mejor de si mismo ahí, todo lo que tiene contenta a una persona los sentimientos que le den tranquilidad en su alma van a ser de veneficio ya que esta persona trasmitirá esa felicidad que siente y es así como esta otra persona se sentirá mejor, ya que sonreirá a una persona desconocida podríamos alégrale el día o solo con un gesto amable.

## Conclusión

En conclusión, todas esas emociones que nos perjudican será un impide miento para desarrollarnos como personas, y nos afectara en gran parte, debemos cambiar algunas cosas para poder manejar esos sentimientos y emociones, los sentimientos positivos siempre serán como una tranquilidad que se sentirá y eso nos ayudara a nuestro desarrollo y a cumplir esas metas que deseamos.