Nombre de alumno: Daniela Itzel López Rendón.

Nombre del profesor: Jhoani Elizabeth Pérez López.

Nombre del trabajo: Súper Nota.

Materia: Desarrollo Humano.

Grado: 6°

Grupo: Medicina veterinaria y zootecnia.

Ocosingo, Chiapas 15 de junio del 2025.

LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS EN LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

Las emociones se clasifican como reacciones que podemos expresar, estas vienen de manera interna las cuales podemos reflejar mediante las acciones que realizamos y asi se demuestran de acuerdo a lo que sentimos, son de gran importancia ya que gracias a ellas nosotros como personas podemos sentirnos estables, nuestra salud mental se clasifica como buena y es muy importante ya que influye en nuestro sentir, pensar y reaccionar ante cualquier circunstancia, nos genera un bienestar esto se involucra también de acuerdo al entorno que nos rodea y el comportamiento del mismo, las emociones influyen en nuestro desarrollo humano ya que gracias a ellas nos podemos adaptar a un entorno, podemos realizar toma de decisiones buscando un beneficio o realizar ciertas acciones de manera que repercuta en nuestro aprendizaje y salud en nuestra vida diaria. Nuestros sentimientos reflejan el estado de ánimo por el cual nos encontremos de acuerdo a la causa que haya impresionado ese sentimiento, es resultado de una emoción y nos permite que el sujeto sea consiente del estado de ánimo en el que se encuentra.

En la vida personal las emociones y sentimientos juegan un papel fundamental de acuerdo a como nos relacionamos con nosotros mismos y las demás personas, son el motor de nuestros vínculos afectivos y sociales, estos repercuten al momento de nuestra toma de decisiones y pueden afectan notablemente en nuestra salud mental y física, la capacidad poder reconocer y expresar de manera objetiva lo que sentimos nos permite crear relaciones de manera más saludables, y poder evitar los conflictos para poder mantener una comunicación eficaz, como señala Carl Rogers (1961) “Cuando aceptamos nuestras emociones, sin juzgarlas, comenzamos a aceptarnos a nosotros mismos”, es decir que si logramos entender nuestro sentir y buscar la manera de poder expresarlo lo mejor posible, tendremos una mejor respuesta o acción por consecuencia sin juzgar a otro o ser lastimado propiamente, por ello si nos negamos o reprimimos las emociones puede tener consecuencias negativas y afectar a la persona, de otro modo Goleman (1995), describe que la represión emocional puede generarnos trastornos como es la ansiedad, depresión, estrés crónico y esto afecte a nuestro bienestar. En el ámbito

profesional nuestras emociones tienen como resultado afecciones en nuestra persona, aunque muchas veces son minimizadas por miedo a la crítica, por eso diversos estudios han demostrado que la inteligencia emocional es un factor esencial en el éxito profesional, incluso por encima del coeficiente intelectual, por lo tanto Daniel Goleman (1995) quien popularizó el término inteligencia emocional afirma que “El 80% del éxito en la vida se debe a la inteligencia emocional y solo el 20% al coeficiente intelectual”, porque esta habilidad conlleva a reconocer nuestras emociones, autorregularlas, motivarnos y así mismo logar empatizar con otros y poder manejarlas de acuerdo a nuestras relaciones sociales, existen cinco pilares de la inteligencia emocional que las menciona Goleman (1995), son *Autoconciencia tiene la capacidad de reconocer nuestras emociones y su impacto, *Autorregulación puede controlar los impulsos y adaptarse a los cambios,*Motivación sabe orientarse hacia metas y mantener una actitud positiva, *Empatía logra comprender los sentimientos de los demás, *Habilidades sociales la que debe construir relaciones positivas y efectivas.

Es por eso que es de suma importancia el conocimiento y manejo de nuestras emociones y sentimiento en nuestra vida personal y profesional, ya que en un ambiente de trabajo nos puede favorecer el bienestar de los trabajadores teniendo una mejora en el clima laboral y generando una eleva en la productividad, por eso el profesional que puede tener de cierta manera un control de sus emociones tiene mayores habilidades para la resolución de un problema, sabe trabajar en equipo, liderar, realizar toma de decisiones bajo presión y así mismo generando un beneficio para la persona, poder adaptarse a los cambios con facilidad, así mismo desde nuestra crianza y el entorno que nos rodea se ve de qué manera hacemos toma de nuestras acciones y pensamiento y el cómo aprendemos a tomar y realizar nuestros sentimientos y emociones, esto es de interés y debe aprender a sobrellevarse porque de una u otra manera siempre está presente en nuestra vida y puede repercutir en la de nuestro entorno generando un beneficio en el mismo o por consiguiente una afección, todo esto requiere un proceso y en este puede influir la autorreflexión diaria sobre lo que sentimos y como reaccionamos ante ese sentimiento, realizar técnicas de respiración para sobrellevar el estrés, aprender a comunicar nuestras emociones de forma segura, fortalecer la empatía y la escucha activa, saber establecer límites sanos entre la vida personal y profesional, buscar ayuda

psicológica si así lo requiere la circunstancia en que se encuentre, entre más actividades para tener un mejor control de nuestras emociones y sentimientos, y no afecte nuestra vida cotidiana.

Referencia Bibliográfica:

- Damasio, A. R. (2003). En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Crítica.
- Ekman, P. (1999). Emotions Revealed. Times Books.
- Frankl, V. E. (1946). El hombre en busca de sentido. Herder.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.