

# Razonar con emociones

## Reasoning with emotions

José Luis Hinostraza Luna  
CECyTED 11 El Vergel  
chocheman.ok@gmail.com



Existen elementos que nos constituyen como seres humanos, de los cuales la razón, las emociones y la relación mente-cuerpo, son los que más influyen en la formación de nuestro carácter, forma de pensar e ideas y objetivos para nuestra vida.

De estos elementos la razón es la importante, ya que hace la diferencia entre los seres humanos y los demás animales.

La razón, nos ayuda a sobrevivir pues adquirimos conocimientos los cuales son trascendentes y pasan de generación en generación y con ello podemos actuar en conformidad con los hechos de la realidad.

Las emociones como la alegría, el desagrado, la ira, el miedo, la sorpresa y la tristeza, hacen que nos adaptemos a muchos cambios, algunos incontrolables y otros provocados por nosotros mismos.

Dichas emociones nos guían en nuestra vida para poder tomar decisiones, que a lo largo de nuestro camino, nos ayudan a aprender cosas y saber cómo reaccionar en situaciones similares futuras.



- La alegría, es un sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable.

- El desagrado nos ayuda a alejarnos de situaciones que podrían perjudicar nuestra salud.

- La ira es un sentimiento de enfado muy grande y violento.

- El miedo evita situaciones que pondrían en peligro la vida, ya que es sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

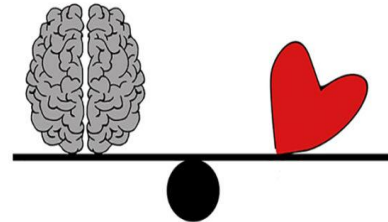
- La sorpresa, es la alteración emocional causada por algo imprevisto o inesperado.

- La tristeza, es el sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable y se caracteriza por decaimiento del estado de ánimo.

Cada uno de estos elementos, van formando los pensamientos, creencias, valores, costumbres, tradiciones de los seres humanos. Por lo tanto es de suma importancia que haya un equilibrio en lo que pensamos y lo que hacemos.

En esta relación, se hacen presentes nuestras aspiraciones, objetivos personales, sociales, amorosas, profesionales; todo aquello que hará que se desarrolle una realización personal.

La relación mente-cuerpo nos permite tener un mayor conocimiento sobre nosotros mismos y hacernos conscientes de la forma en que las emociones influyen en nuestro pensamiento y viceversa.



El ser humano es complejo y tendríamos que ver en cada una de las mentes que nos encontramos en el camino para saber las intenciones, pensamientos y metas de cada uno, de una manera real. Incluso para conocernos a nosotros mismos no es nada fácil, porque constantemente estamos cambiando de ideas o de opiniones.

Estos cambios constantes se presentan a menudo con personas de edades entre (15-18 años), pues se van descubriendo cosas nuevas que cambian nuestra perspectiva.

Ya que sabes un poco de la mente del ser humano, date un tiempo para reconocerte un poco más y saber en qué momentos se presentan tus emociones y como reaccionas ante ellas.

Todo importa y nos ayuda a saber hacia dónde dirigirnos de manera correcta ante la sociedad y nuestras convicciones.