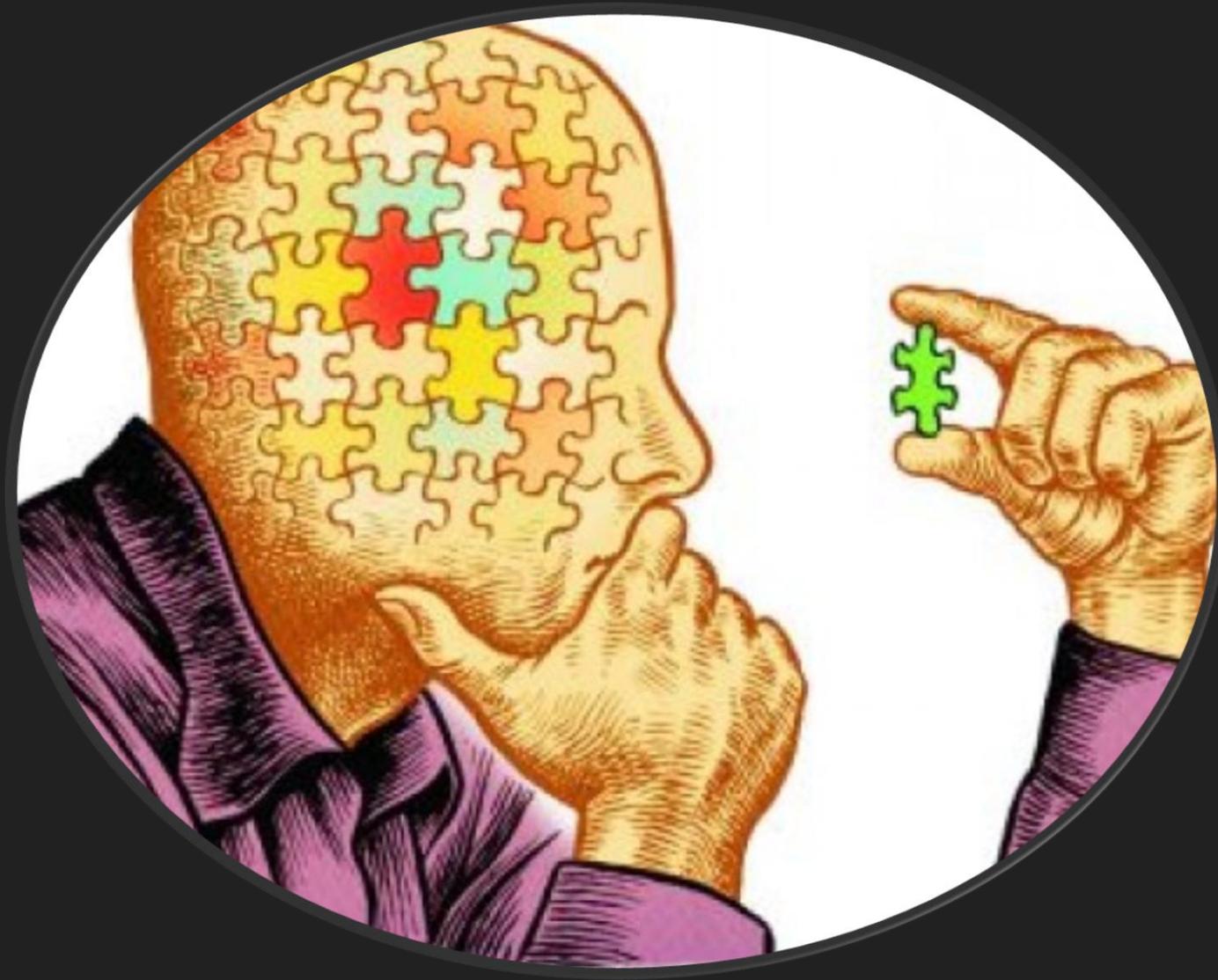


# ESTRATEGIAS ORIENTADORAS PARA EL DESARROLLO DE LAS POTENCIALIDADES HUMANAS.

UNIDAD II

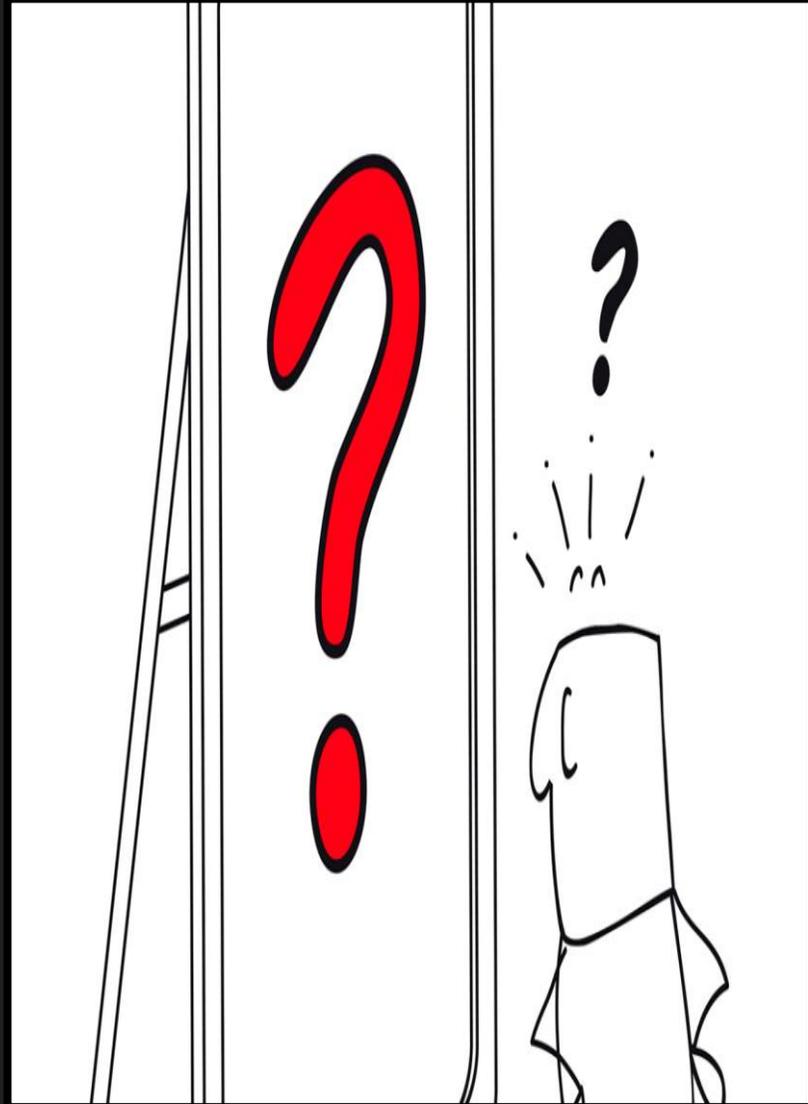
# Autoconocimiento



“Al cumplir el sentido de su vida, el hombre se realiza a sí mismo”.

Frankl





Autoconocernos en nuestro mundo es el objetivo de todo el caudal de nuestras propias acciones investigaciones y nuestros saberes personales.

Esta misteriosa realidad no es estática, ni acabada, es una realidad dinámica, un proceso complejo con un constante deseo de superarse, de trascenderse, somos el eterno insatisfecho

La educación trata de ayudar al ser humano a responder dos preguntas:

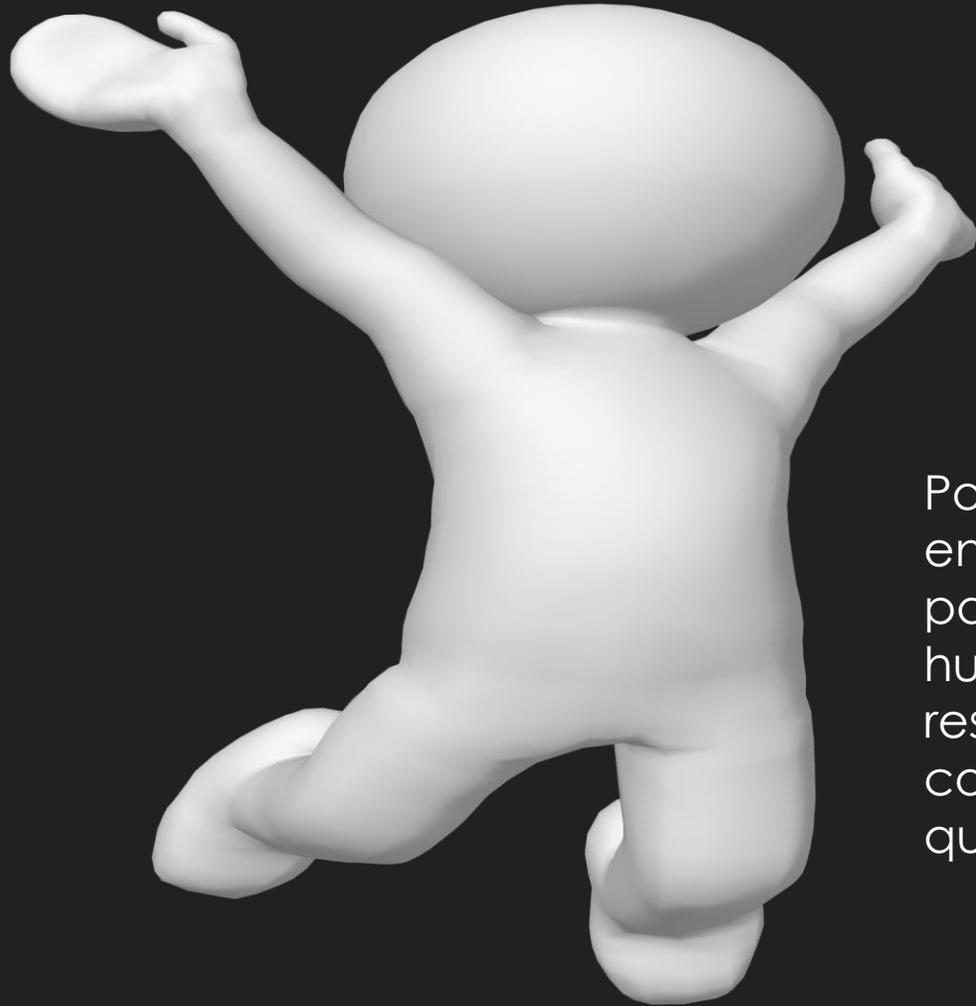
¿qué es el ser humano?

y

¿cómo puede desarrollarse en su mundo concreto?



El ser humano es siempre concreto, único, irrepetible en su personalidad y está en un mundo también concreto, en su mundo, en un espacio y en un tiempo determinados.



Por consiguiente, el ser humano concreto es un ser en proceso, es inacabado y sujeto al cambio. En la parte interior que interesa a la psicología, el ser humano es complejo, consciente y libre, por tanto, responsable de su desarrollo personal y de las consecuencias de sus decisiones para el mundo en que vive. Es una realidad que se angustia.

Con sinceridad, sin juzgar y sin condenar al sujeto, sin condenarse a sí mismo, es la condición sin la cual no es posible el desarrollo de la persona humana.

La razón que se percibe en todos los autores es que el auto-conocimiento, objetivo sin condenas exteriores, sin culparse neuróticamente, es necesario para llegar a la identidad de lo que soy tanto en mis fortalezas como en mis debilidades con lo cual yo puedo, y solamente con ello, desarrollar mi personalidad completa, madura, ser yo mismo



Las emociones son parte de nuestro diario vivir, estamos constantemente expuestos a diversos estímulos que provocan una respuesta emocional en cada uno de nosotros.

Estos estímulos pueden ser internos como externos, es decir, pueden provenir desde nuestro interior como sentimientos, pensamientos o desde del ambiente que nos rodea, ya sean situaciones o personas.



## ¿Qué es la emoción?

Las emociones tienen un valor adaptativo para los seres humanos, puesto que permiten que nos enfrentemos a las demandas que nos presentan el ambiente.

Las respuestas emocionales van a variar en intensidad dependiendo de cada uno de nosotros, puesto que se viven de forma subjetiva.

También, la respuesta va a depender de la emoción que sintamos en un momento determinado, porque cada emoción provoca una modificación en el estado del cuerpo distinta y particular.

Son las respuestas o reacciones psicológicas (cognitivas, fisiológicas y motoras o conducta) a cierto estímulo producido por un objeto, persona. Lugar, suceso o recuerdo con el resultado de establecer o potenciar una conducta apropiada de los desafíos del medio ambiente



Cognitiva

Las emociones alteran la atención, hacen subir de rango, ciertas conductas y respuestas del individuo y activan redes asociadas relevantes a la memoria

Fisiológica

Las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos incluidos las expresiones faciales, los músculos, la voz.

Conducta

Las emociones sirven para establecer un comportamiento adecuado en nuestro entorno e impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan incluso de otros.



Entonces... cada vez que sentimos emociones displacenteras no nos permitimos sentirlas, e intentamos apagarlas de alguna manera.

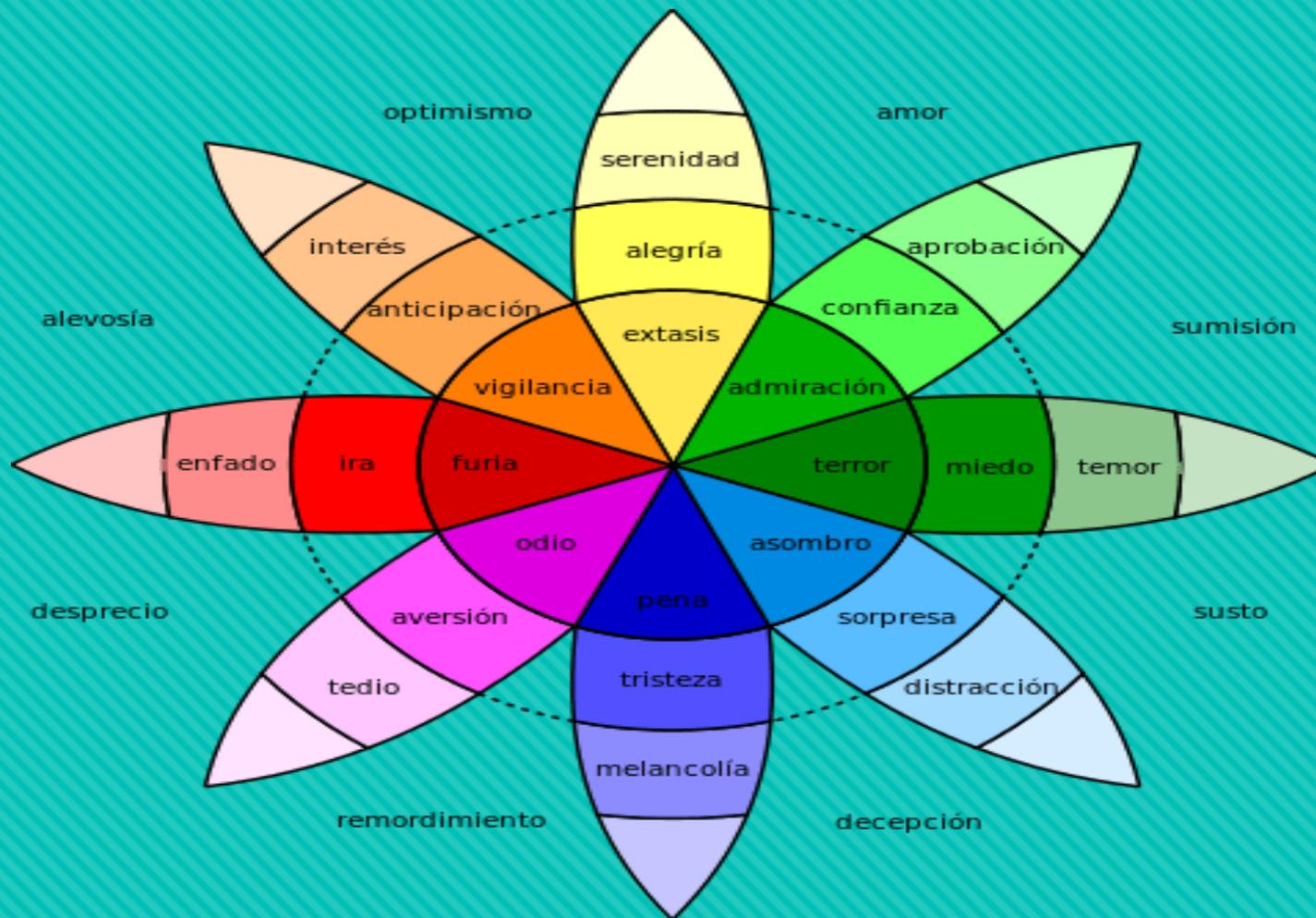
Lo cual es entendible, porque culturalmente hemos aprendido que es malo sentir rabia, tristeza, enojo, confundiendo las emociones, que son respuestas momentáneas por sentimientos.



Creemos que si nos permitimos sentir tristeza, esta se instalará en nuestras vidas y no podremos salir de ese estado. Olvidando la importancia de sentir cada una de nuestras emociones, incluso aquellas que nos desagradan.

Según Ekman existen 6 emociones básicas; en palabras del autor, esto significa que es posible identificar ciertas señales fisiológicas específicas y acontecimientos que anteceden a su aparición, y que son compartidas por todas las culturas. **Estas emociones básicas son el miedo, la tristeza, la alegría, la ira, el asco y la sorpresa.**





El psicólogo Robert Plutchik afirma que hay 8 emociones básicas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, anticipación, enojo y asco. La rueda de emociones del autor ilustra las ocho emociones básicas y las diversas formas en que se relacionan entre sí, incluidas las opuestas y las que pueden convertirse fácilmente en otras.

# Los Sentimientos

Es un estado subjetivo que implica darnos cuenta conscientemente de que se ha activado el mecanismo de una emoción en el cerebro (Joseph LeDoux 1999).

Un sentimiento es la percepción de lo que sucede en nuestro cuerpo y mente cuando manifiestan emociones (Antonio Damasio 2010).



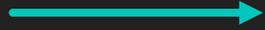
Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).



# Sentimientos que obstaculizan el Desarrollo Humano

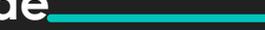


**Inseguridad**



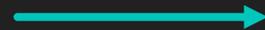
Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional

**Necesidad de Reconocimiento**



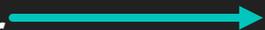
El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades

**Miedo a ser uno mismo**



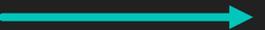
Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

**Incapacidad de cambiar**



El filósofo griego Heráclito de Efeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas

**Ansiedad**



Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir

## **Sentimientos que Promueven el Desarrollo Humano**

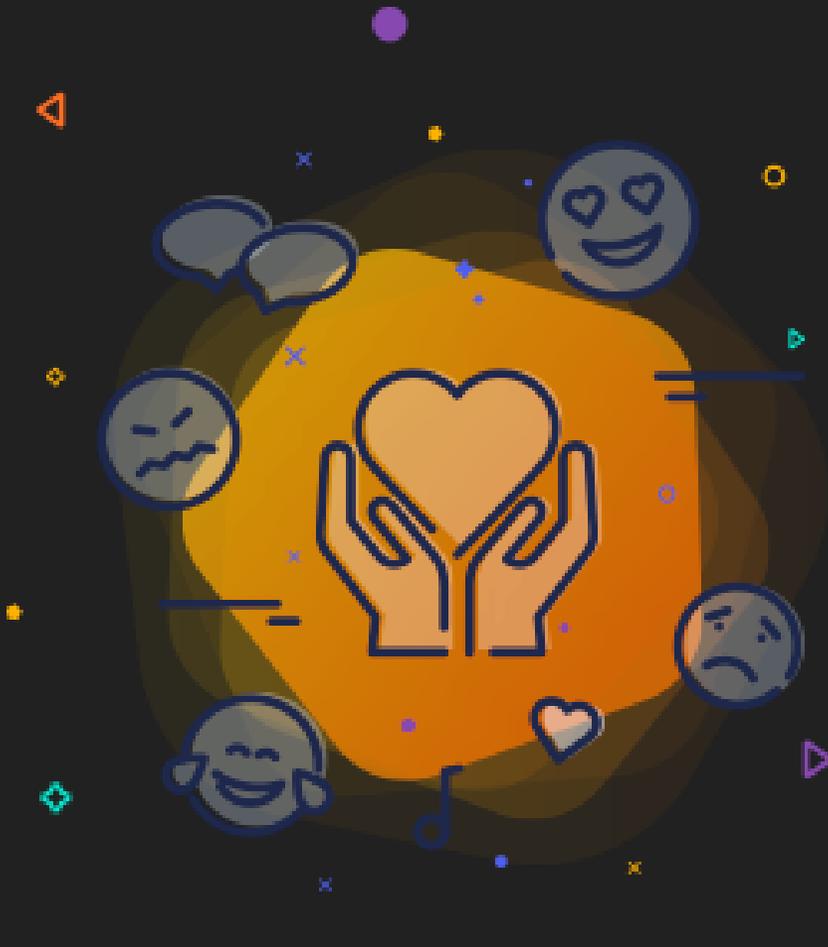
El hombre, es ante todo un ser social. Lo cual depende de su ambiente social no sólo para sobrevivir físicamente, sino para su desarrollo psíquico y espiritual

Desde una perspectiva psicológica el Desarrollo Humano y el Desarrollo Emocional están muy vinculados



Es necesarios para mantener un nivel de vida decente que el desarrollo humano favorezca un bien ser, bien-estar, bien hacer y un bien saber.

Competencias emocionales: Las competencias emocionales pueden definirse como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (p.22, Bisquerra, 2003)



- Contribuyen al bienestar personal y social: La educación emocional, que esperamos seguir profundizando, invitamos a familias, profesorado, instituciones y comunidades en general a aprender, promover y valorar este ámbito educativo, tan necesario para el desarrollo y bienestar de nuestra sociedad

- Conciencia emocional: Consiste en reconocer las emociones propias y de las demás personas.

- Regulación emocional: Implica responder adecuadamente a las emociones experimentadas.

- Autonomía emocional: Se refiere a la capacidad de que nos afecten demasiado de los estímulos externos, equilibrando sensibilidad e invulnerabilidad.

- Competencia social: Implica tener habilidades sociales que faciliten las relaciones interpersonales, ya que están relacionadas directamente con las emociones.

- Habilidades de vida para el bienestar: Consisten en un conjunto de habilidades, valores y actitudes que contribuyen al bienestar personal y Social