



Universidad del sureste, san Cristóbal de las casas, Chiapas.

Desarrollo humano

Autor: Hugo Alberto Pérez
González

Lugar: Chiapa de corzo, Chiapas.

Fecha: 5/08/2020

En este ensayo redactare lo que entendí de las clases de desarrollo humano, uno de los temas fue el de los sentimientos y emociones, en lo cual yo tenía una idea errónea de lo que eran, y no tenía conocimiento de todo lo que el cerebro involucraba para que podamos expresarnos y sentir.

Entre las emociones y los sentimientos hay características que las hacen diferentes, una de las más fáciles de comprender es que las emociones son fugases, es decir que tienen un tiempo en el cual surge cual vemos algo que hace despertar esa emoción y ya que digerimos eso mueren, y los sentimientos no hacen eso, los sentimientos se van analizando y esto no es todo también pueden cambiar al pasar el tiempo.

Estos dos atributos tienen una intensidad diferente en cómo se expresa, es decir, es una manera brusca es como un sistema con el cual nacemos y nos ayuda a sobrevivir, así como cuando un bebe nace él no puede hablar, pero se puede comunicar por medio de sus emociones las cuales expresa cuando tiene hambre o tiene algún malestar él se pone a llorar ese le dice a los padre que deben alimentarlo y así con todas las emociones, y los sentimientos cuando surgen son más lentos, porque se van pensando o se reflexiona de que es lo que estamos sintiendo si está bien o está mal, si podemos hacer algo para dejar de sentir eso. Entonces que es una emoción es una respuesta fisiológica de nuestro cuerpo el cual reacciona a los estímulos externos los cuales nos hacen adaptarnos de tal manera que podamos salir de esa situación, de algún lugar o de una persona.

Entonces las emociones son ciertas características que por ser una alteración del estado de ánimo que tiene una corta duración como ya había explicado. Dichas reacciones orgánicas que generan las emociones se encuentran controladas por el Sistema límbico, compuesto por varias estructuras cerebrales que controlan las respuestas fisiológicas. Sin embargo, una emoción también puede producir un comportamiento que puede ser aprendido con anterioridad como, una expresión facial.

Hay tipos de emociones, tenemos las emociones básicas, son aquellas con las que nacemos y por lo siguiente son con lo que reaccionamos cuando estamos alegres, tristes, con ira, cuando tenemos miedo, cuando algo nos sorprende.

Las emociones secundarias, son las que se originan después de reaccionar con algunas emociones básicas, como la vergüenza, culpa entre otros.

También están las emociones negativas y positivas, estas pueden afectar la conducta del individuo, tanto que pueden ser reacciones negativas o positivas estas pueden ser a favor del individuo o en contra del mismo individuo.

En si los sentimientos son procesos de la mente, que algunos psicólogos determinan que esto puede ser como un indicador de la personalidad del individuo. También los sentimientos funcionan como una herramienta emocional que permite la interrelación, toma decisiones, estado de ánimo e, incluso, estado de salud y gesticulación de cada individuo.

La inteligencia emocional una serie de capacidades mentales que nos hacen comprender nuestras emociones y como llevarlas a cabo de una buena manera y así poder ejecutarlas de una buena forma para guiarnos y también esto sirve para mantener un buen proceso de pensamiento, este tipo de inteligencia surge con el término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

Hay tipos de inteligencias., tales como la lingüística: que se relaciona con la capacidad que tenemos al hablar que es el lenguaje, la inteligencia lógica: es aquella que está relacionado con los pensamientos, entre otras cosas, la inteligencia musical: pues es básicamente lo que nos ayuda a tener las habilidades para poder tocar algún instrumento y entender los ritmos, así como estas hay más inteligencias que nos ayudan a entender ciertas cosas de lo que podemos hacer, así como cosas de nuestra vida diaria en la que inconscientemente ponemos a trabajar estas inteligencias para poder comunicarnos con las demás personas.

La inteligencia intrapersonal en esto debemos saber identificar nuestras emociones, tener ese conocimiento de que estamos sintiendo, si es algo negativo o positivo, si nos afectara ese pensamiento o si nos ayudara en cierto ámbito, tendrías que saber controlar nuestras emociones y no dejar que nos controlen porque nos pueden incitar a hacer cosas que envés de mejorar algo lo empeoraran.

La comunicación emocional, lo que trata es dar un mensaje pero que ese mensaje pueda ser interceptado por la otra persona, es decir, que demos a entender una emoción que estemos manifestando en ese momento

El afecto es como una referencia a un sentimiento que tenemos hacia otra persona o cosa, Cuando se dice que una persona tiene afecto por otra es porque reiteradamente tiene gestos y acciones que expresan cariño, estima, aprecio y cordialidad, pero adicionalmente es porque la otra u otras personas también han demostrado ese sentimiento para con aquella que siente afecto, es allí donde nacen esos sentimientos de amistad, valoración y apego entre estas personas y las relaciones que comparten.

La auto estima es la imagen que tenemos de nosotros mismos, es la percepción que tenemos de como creemos que somos tanto emocional como físicas, esto se va formando a lo largo de la vida, en este aspecto también entra la influencia de externos, de las opiniones que los demás tienen de nosotros en cualquier circunstancia, en esto puede llevar a que en buenas circunstancias tengamos una auto estima alta, pero no todo es así, hay casos donde esa influencia de terceros nos pueden afectar el auto estima, por sus comentarios positivos que nos dirán, principalmente esto se da en los comentarios de nuestro cuerpo físico, es la parte más común de la baja auto estima, también puede influir las experiencias que tuvimos de pequeños.



El respeto a si mismo es atender y satisfacer las propias necesidades, nuestros valores que formamos, expresarnos de manera natural con seguridad, manejar de forma conveniente nuestros sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse de lo que pase, poder darnos una auto crítica constructiva y no hacernos menos por algún error que cometamos.

La personalidad saludable, la personalidad es el conjunto de características de una persona, esto hace que el individuo actúe de una forma adecuada en cierta circunstancia, esto también se puede decir que es el conjunto de actitudes, pensamientos y la característica de la conducta del individuo, en esto podemos decir que el temperamento está asociado ya que nos hace una referencia del modo de actuar de la persona, en el carácter de la persona, en que forma influye en el, si es de buena manera o es una conducta agresiva.

Para que podamos saber cómo estamos en nuestra salud mental, nosotros tenemos que auto percibirnos, en el que conozcamos nuestros valores como persona, nuestras metas en la vida. También influyen nuestras preocupaciones, en esto nos puede afectar de manera directa en todo lo que hagamos por el cambio de humor o de respuesta ante un problema ya sea laboral o personal.

El amor, la genitalidad y el erotismo, el amor es un sentimiento, esto lo podemos sentir hacia una persona o cosa la cual le tengamos un gran aprecio o tengo un gran valor sentimental para nosotros, esto lo podemos sentir hacia una persona del genero opuesto o del mismo género, es un sentimiento que nos trae felicidad, satisfacción, entre otras cosas. Las relaciones entre dos personas del genero apuesto es algo que vemos cotidiana mente a un que en nuestros tiempos no precisamente es así, pero bueno, son impulsos que fluyen no es algo que podamos decidir es una reacción que aparece sola, esto nos puede motivar de una gran manera ya que no son impulsos negativos.

La genitalidad es básicamente lo que nos distingue, si eres hombre o mujer, esto se basa más en los aspectos corporales, los cuales son más relevantes como el caso de los genitales de los dos sexos, es por esto que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo, esto es básicos para poder desarrollar una personalidad.

El desarrollo humano y trascendencia, en esta etapa ya debemos tener en cuenta todo lo que ya he explicado en los párrafos anteriores, en esto debemos tener claros todo los sentimientos y emociones que tenemos como humanos, en esta etapa es donde aprendemos y vamos asimilando todo lo que pasa a nuestros alrededores, también tenemos que enfrentarnos al mundo, ya que ponemos a prueba todo lo que nos a enseñado la sociedad y podemos ver si es bueno para nosotros o es perjudicial, está en nosotros buscar la forma de mejorar las malas enseñanzas, llega una etapa donde nosotros somos los que pasamos esas enseñanzas a nuestros hijos o familiares.



La trascendencia humana es el desarrollarse a nivel personal, donde tu seas el que dirige tu vida, tus emociones, tus sentimientos, tus pensamientos estando todo esto en armonía para alcanzar la vida que deseamos, las características son que mis fortalezas como individuo sean fuertes para poder tener plenitud, mis virtudes de ven de estar en lo alto para estar bien, debemos tener sabiduría, coraje, humanidad, entre otras cosas.

En conclusión debemos de tener conocimiento de lo que nos conforma tanto física, como emocionales y sentimental, para poder tener una buena calidad de vida, poder ser autocríticos en lo que hacemos, si está bien o mal, poder buscar una solución, no dejarnos llevar por lo que diga la sociedad de nosotros porque esa es una de las principales causas de la auto estima baja, debemos tenernos amor por lo que somos, aceptarnos y si manejamos bien esto podemos estar bien en la vida.