

Celia Juárez Vázquez.

San Cristóbal de las Casas, Chiapas;

Miércoles 05 de agosto 2020.

ENSAYO DESARROLLO HUMANO.

Este proyecto consiste en realizar un ensayo sobre los puntos más relevante de los temas vistos durante toda unidad que son el desarrollo humano en la psicología, manejo de sentimientos y emociones, inteligencia emocional y personalidad saludable.

Palabras claves: AMOR, INTELIGENCIA, OBJETIVOS, CAPACIDAD, PERSONALIDAD, BIENESTAR, GRATIDUD, TRASCENDENCIA.

Como seres humanos estamos ligados a un desarrollo individual y esto no solo se refiere al desarrollo físico sino a lo psicológico, y cómo cada uno percibe su realización existiendo factores que influyen tanto positivamente como negativamente. A continuación, mencionare los puntos importantes que se vieron durante el modulo y la relación que cada uno tiene para lograr un buen desarrollo humano.

El desarrollo humano se refiere a como cumplimos o satisfacemos nuestras necesidades biopsicosociales, para mayor identificación se propone la pirámide de Abraham Maslow en donde menciona los puntos de necesidades fisiológicas, de seguridad, de autoestima y como el mayor logro la autorrealización.

Esto surge a partir de Juan Lafarga que es considerado como el precursor del desarrollo humano y en su libro nos habla de la psicología humanista y de temas que promueven el desarrollo de las potencialidades humanas, que son la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable y asertividad, y que para el autor el amor es el eje que será tematizado siempre y todos los capítulos (el amor es la clave). También nos menciona la importancia de una terapia, en la cual la persona genere sentimientos de responsabilidad de una forma más eficaz, y sobre los postulados de hombre en el humanismo en la cual se refiere que debemos desarrollar cada una de nuestras partes o fragmentos para lograr ser alguien completo, que somos capaces de construir nuestra propia vida y generar diversos caminos y posibilidades para ser una persona activa y como el ser humano tiende a la trascendencia, en la cual genera medios propicios para el desarrollo de sus potencialidades humanas.

Para lograrlo es importante el manejo de sentimientos y emociones.

Saber cuáles son las diferencias entre las emociones y sentimientos con el objetivo de saber diferenciar entre ellos y lograr una mayor inteligencia emocional y ser más reflexivos al momento de actuar. Las diferencias que existen son las siguientes; dependiendo del origen; las emociones tienen su origen sobre todo en el sistema límbico y los sentimientos pertenecen al lóbulo frontal, es decir los sentimientos son los pensamientos abstractos y las emociones son innatas y vienen determinadas genéticamente (alegría, ira, miedo, sorpresa, tristeza y asco.), según la velocidad y la rapidez con la que aparecen y cambian; las emociones son bastante inmediatas, nacen y mueren rápidamente mientras que los sentimientos se van gestando poco a poco y puede ir cambiando o modificándose, y por último la intensidad; las emociones son muy intensas y potentes; estas nos mueven siempre a actuar o a dejar de hacerlo, los sentimientos son más variados y lentos, nos lleva a reflexionar de cómo podemos hacer para dejar de sentirnos de manera incomoda o desagradable. A hora bien una vez que hemos comprendido las características y diferencias que existen entre ellas, es posible decir la definición; las emociones son las respuestas complejas de nuestro organismo ante los estímulos exteriores, están en el cerebro; específicamente en el neocórtex y en el sistema límbico, las emociones las usamos para una función adaptativa; en la cual prepara al organismo para acción, para una función motivacional; que determina la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia nuestra meta, y para una función social; permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo. Y para poder utilizarlas hay que aprender a, percibir; reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar lo que sentimos, comprender; integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento, regular; dirigir y manejar las emociones tanto, positivas como negativas de forma eficaz. Ahora un sentimiento es lo que queda de la emoción, es decir es una elaboración mental que el neocórtex realiza a partir de una emoción y además es un elemento clave en nuestra conducta social. Es importante tener un adecuado control y manejo de las emociones y sentimiento porque está el lado negativo de ellas y que pueden afectarnos en nuestra autorrealización.

Por ello es importante conocer a cerca del tema de inteligencia emocional el cual Edward Thomdike es el precursor del concepto, y se refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Es decir que podemos considerar a una persona

emocionalmente inteligente cuando es capaz de gestionar satisfactoriamente sus emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás y de sí mismo.

En este apartado se realizó un test de inteligencia emocional, la cual fue muy útil para valorar nuestros resultados y quizá mejorar en algunos aspectos.

Dentro de la inteligencia emocional hay teorías de “las inteligencias múltiples” del Dr. Howard Gardner, quien plantea que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo y estas son; inteligencia lingüística (capacidad verbal), inteligencia lógica (desarrollo de pensamientos), inteligencia musical (habilidades musicales y ritmos), inteligencia visual-espacial (integrar elementos, percibirlos y ordenarlos), inteligencia kinestésica (relacionado con el movimiento), inteligencia interpersonal (capacidad de establecer relaciones con los demás) y la inteligencia intrapersonal (conocimiento de uno mismo). Porque considera a los test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr una apreciación de la inteligencia.

Daniel Goleman establece la inteligencia emocional incluyen 12 características esenciales para desarrollo de los objetivos y se tenga éxito a nivel profesional y estas son: 1. Autoconciencia emocional. 2. Autocontrol emocional. 3. Adaptabilidad. 4. Orientación al logro. 5. Visión. 6. Empatía. 7. Conciencia organizacional. 8. Influencia. 9. Orientación y tutorial. 10. Manejo de conflictos. 11. Trabajo en equipo. Y 12. Liderazgo inspirador. Si como personas logramos controlar y manejar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos podremos tener una buena actitud con los demás y poder llevar a cabo un liderazgo que es el arte de convencer a los demás de que colabore para alcanzar un objetivo en común.

A hora bien el tener una buena inteligencia emocional que implica el tener las habilidades y capacidades del manejo y control de las emociones y sentimientos, es fundamental conocer a que nivel de autoestima tenemos para que se puedan llevar a cabo todo lo mencionado, la autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, que comprenden cuatro tipos de autoestima; autoestima alta: Es el nivel deseable para una persona logre sentirse satisfecho en la vida, autoestima medio; Supone una cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo, autoestima baja: Existe inseguridad y fracaso e ineptitud, autoestima inflada: Es cuando se creen mejores que el resto. Para tener un buen nivel de autoestima es muy importante el respeto a sí mismo, vernos en el plano holísticos y amarnos; la psicoterapeuta Nathaniel Branden menciona

pilares fundamentales para fomentar la autoestima, dice que hay que vivir conscientemente, auto-aceptarse, ser autorresponsable, tener autoafirmación, vivir con determinación o con propósitos en la vida y vivir con integridad. Lo que hace que tengamos una personalidad que son el conjunto de rasgos psicológicos, y dentro de la personalidad está el temperamento que hace referencia al estilo constitucional del comportamiento y que tienen características como la dimensión biológica el origen genético, el desarrollo temporal, aparición temprana y vinculación y también el carácter que es la función de valores que tiene cada sociedad. Es importante mantener una personalidad saludable para el mayor logro que es la autorrealización; otros puntos importantes son el amor, genialidad y el erotismo. El amor es una fuerte inclinación emocional hacia una persona o grupo y en ello participan tres neurotransmisores (dopamina, oxitocina y la luliberina) muy importantes para que esto suceda. En el amor hay una teoría triangular de Sternber que menciona los componentes básicos que es la intimidad, pasión y el compromiso. La gitalidad hace referencia al aspecto corporal de la sexualidad y la sexualidad es otro elemento básico para nuestra personalidad. El erotismo es una característica humana en donde intervienen distintas emociones sentimientos y actitudes que llevan a la interacción, estimulación que generalmente conducen a la búsqueda del placer sexual.

Si como seres humanos logramos dominar estos puntos de forma adecuada y aplicarlas de forma positiva en nuestra vida podremos trascender, que sería como el paso final para llegar a alcanzar nuestro objetivo final. Pasando por distintas etapas como la asimilación (0-21 años), que se refiere a la educación social, expansión-afinación (21-42 años) que es el autoeducación, etapa social (35-42 años) se orienta hacia un efecto benéfico, Etapa social altruista (42-63 años) se refiere al crecimiento espiritual y trasciende. Hay que lograr trascender positivamente para nuestro bienestar, con espiritualidad, apreciación de la belleza y la excelencia, esperanza y sobre todo con gratitud.

Como conclusión es que cada uno le ponga el interés suficiente a la salud mental para estar estables y poder desarrollar todas nuestras potencialidades, apoyándonos con profesionales o realizando una autoconocimiento y autovaloración.

Bibliografía: Juan Lafarga Corona, (2016), El crecimiento personal, México, ED.Trillas.