

Universidad Del Sureste, San
Cristóbal De Las Casas, Chiapas.
"Desarrollo Humano"

Autor: Jorlemy Sarah.
Miranda Gómez.

Lugar: San Cristóbal
de las Casas, Chiapas.

Fecha: 05 de agosto
de 2020.

"Ensayo Final."

• Palabras Claves: Desarrollo humano, Manejo de emociones, la inteligencia emocional, autoestima, personalidad saludable, amor, gentilidad, erotismo, desarrollo humano y su trascendencia.

• Introducción.

En este ensayo hablare sobre los temas mas relevantes de estas unidad para comprender un poco mas y aprender mas sobre todos los temas.

Resumen

► En resumen hablamos de temas muy importantes sobre como el desarrollo humano es algo que trasciende su dimensión económica o social, el manejo de las emociones es otro tema interesante ya que sabemos que emociones y sentimientos no es lo mismo, por otro lado también hablamos sobre la inteligencia emocional ya que sabemos que se refiere a las habilidades psicológicas que implica el entendimiento, sentimientos y control, también hablamos sobre el autoestima y ahora sabemos que existen tres tipos de autoestima, también se habló sobre la psicología de la personalidad y también el desarrollo humano y su trascendencia.

Unidad I

- En esta Unidad hablamos y vimos sobre que es el desarrollo humano y sabemos que el ser humano es una realidad que trasciende su dimensión económica o bien social. También hablamos sobre la pirámide de Abraham Maslow que o en la cual el ser humano puede comprenderse en su famosa pirámide que se divide en 5 necesidades que son: Necesidades fisiológicas o básicas, necesidad de seguridad, necesidades sociales, necesidad de autoestima y necesidad de autorrealización. Hablamos también sobre el maestro y doctor en psicología clínica Juan Lafarga Corona el nos habla a cerca de la representación de un claro trazado hacia un tipo paradigma, nos habla sobre ciertos procesos que comenzamos aprender desde que somos pequeños y hacen tomar conciencia de nuestra imagen, en esta unidad también vimos sobre la búsqueda de la autonomía el cual habla sobre el marco teórico de Juan Lafarga y se denomina como "Desarrollo humano" y se define como la relación entre el impulso del crecimiento y la búsqueda de la autonomía, hablamos sobre la terapia de la integración esto nos da a entender sobre la satisfacción de que el paciente esté bien consigo mismo y con todo y sus emociones, pensamientos, objetos y etc.

Unidad 2.

- En esta unidad hablamos sobre el manejo de las emociones, diferencia entre emoción y sentimiento el cual hay tres tipos de principales diferencias entre emociones y sentimientos. El origen de las emociones surgen o bien tienen origen sobre todo en el sistema límbico y la parte más primitiva del cerebro, mientras que los sentimientos permanecen en el lóbulo frontal, esto quiere decir que los sentimientos son origen del pensamiento abstracto mientras que por otro lado las emociones son innatas y vienen determinadas como fruto de la evolución. Hablamos sobre el sistema límbico el cual es un complejo de neuronas que se sitúan en el cerebro y se constituye por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo este funciona como de manera autónoma e inconsciente a pesar que este conectado por la corteza cerebral, el neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro que también forma parte de la corteza cerebral, entonces sabemos que una emoción es o son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores y se encuentran en el cerebro es como una reacción compleja del cerebro ante un estímulo algo así como a reward, mientras que un sentimiento

• En esta unidad hablamos sobre el manejo de las emociones, diferencia entre emoción y sentimiento el cual hay tres tipos de principales diferencias entre emociones y sentimientos. El origen de las emociones surgen o bien tienen origen sobre todo en el sistema límbico y la parte más primitiva del cerebro, mientras que los sentimientos permanecen en el lóbulo frontal, esto quiere decir que los sentimientos son origen del pensamiento abstracto mientras que por otro lado las emociones son innatas y vienen determinadas como fruto de la evolución. Hablamos sobre el sistema límbico el cual es un complejo de neuronas que se sitúan en el cerebro y se constituye por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo este funciona como de manera autónoma e inconsciente a pesar que está conectado por la corteza cerebral, el neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro que también forma parte de la corteza cerebral, entonces sabemos que una emoción es o son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores y se encuentran en el cerebro es como una reacción compleja del cerebro ante un estímulo algo que ve, oigo o recuerdo, mientras que un sentimiento es una respuesta del pensamiento o una reacción a través de los cuales se encuentran alegría, ira, miedo, sorpresa, tristeza y asco.

Unidad 3

♥ En esta unidad hablamos sobre la inteligencia emocional la cual hace referencia a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el entendimiento, el sentimiento, control y modificación de las emociones propias y no propias, una persona que es emocionalmente inteligente es aquella que es capaz de reconocer satisfactoriamente sus emociones para poder obtener resultados positivos en sus relaciones con los demás, ¿Cómo surge la inteligencia emocional? Edward Thorndike en 1920 la definió como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas y actuar sabiamente en las relaciones humanas, hablamos también sobre la teoría de las inteligencias múltiples está habla sobre que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo y son: La inteligencia lingüística, lógica, musical, visual, kinestésica, interpersonal e intrapersonal, también hablamos sobre las características de la inteligencia emocional el cual incluye 12 características esenciales para aquellas personas que registran sus objetivos de desarrollo las cuales son: Autoconciencia, Autocontrol emocional, adaptabilidad, Orientación al logro, visión positiva, empatía, conciencia organizacional, influencia, orientación y tutorial, manejo de conflictos, trabajo en equipo y liderazgo inspirador.

Unidad 4

• Esta unidad me gustó mucho y comenzamos hablando sobre que es el autoestima y es la percepción que tenemos hacia nosotros mismos el cual abarca todos los aspectos de la vida, desde nuestro físico, hasta nuestro interior. Esto se forma a lo largo de la vida y bajo conceptos o influencias de las demás personas. Lo que nosotros pensamos de la forma en la que los demás nos ven es crucial para determinar nuestro grado de autoestima, existen tres tipos de autoestima y son: Autoestima alta es el nivel deseable para que una persona puede sentirse bien consigo misma, de sus capacidades, Autoestima media este tipo de autoestima supone cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo, hay veces que puede sentirse bien y variosa y otras veces se sienten inútil o se desanimar por la opinión de los demás, y la autoestima baja la persona se siente insegura, inútil y fracasada este tipo de autoestima debería ser totalmente evitado para poder tener una mejor vida y feliz, existe otro tipo de autoestima este es Autoestima inflada este tipo de autoestima la tienen las personas que creen que son mucho mejores que las demás y son incapaces de reconocer que tuvieron un error. Debemos tenernos respeto a nosotros mismos, es nuestra responsabilidad ser fiel a nosotros y dar lo mejor. Los pilares del autoestima son: Vivir conscientemente, Auto-Aceptarse, ser autorresponsable, tener autoafirmación, vivir con determinación o propósito en la vida y vivir con integridad.

Unidad 5

• En esta unidad hablamos sobre una personalidad saludable. Habla sobre la psicología de la personalidad que constituye disciplinas básicas. Gordon Willard Allport describe la madurez personal como características como la asertividad del "yo" y una relación afectuosa con los demás, entonces hablamos sobre que es la personalidad. Esta tiene origen en la lengua griega que significa "máscara", la personalidad es una organización dinámica, en el interior del individuo, que determina su conducta y pensamiento característicos, la personalidad es el conjunto de los rasgos psicológicos que definen el universo de sentimientos y cogniciones, los aspectos que se ven relacionados hacen referencia al estilo constitucional del comportamiento, se refiere a las diferencias de carácter constitucional que se dan en procesos de auto-regulación y están influidos a lo largo del tiempo por la maduración y experiencia, hablamos sobre la estabilidad o salud, la estabilidad se ve reflejada en 3 aspectos: Autorrealización, sentido de dominio y autonomía, también sobre la personalidad o enfermedad mental son procesos en el cual el individuo asimila información contraria a sus intereses.

Hablamos también sobre el amor, gentilidad y erotismo entonces ¿qué es el amor? dico que el amor es como una fuente de inclinación emocional para una persona y en un sentido más amplio hacia un grupo de personas u objetos un ejemplo son las relaciones amorosas la cual o las cuales son muy comunes en la vida cotidiana esto genera un tipo de respuestas emocionales específicas como momentos de felicidad, euforia, excitación, risa y satisfacción lo cual también implica formas de sentirse aceptado y entendido totalmente cuando nos enamoramos pasa que tenemos un cambio muy fuerte en nuestra conciencia la persona de la cual estamos enamorados se convierte en algo especial y único, la gentilidad se refiere al aspecto corporal de la sexualidad la cual se encuentra en los genitales (masculino/femenino), la sexualidad es uno de los elementos que son básicos en nuestra personalidad que involucra tres dimensiones de una persona por ejemplo biológica, psicológica, espiritual, intelectual y social, y el erotismo es una característica humana que se caracteriza por la comunicación entre las personas e intervienen emociones, actitudes y sentimientos que conllevan a la estimulación de una búsqueda hacia el placer sexual.

Unidad 6.

- Hablamos en esta clase sobre el desarrollo humano y su trascendencia, es como un paso final que debemos dar para alcanzar nuestra objetivo final, son etapas en las cuales se abarca un cierto periodo y un enfoque para comprender sucesos, hablamos sobre la asimilación y el aprendizaje que abarca de los 0-21 años de edad aproximadamente que se caracteriza por una dependencia en el mundo del adulto y un crecimiento paulatino, la etapa egocéntrica es la que a la cual la sociedad se encarga de educar al hombre y esta aprovecha al máximo lo que esta informa, hablamos sobre la etapa social dice que en este periodo se comienza a procurar que nuestras propias acciones se enfoquen hacia un solo beneficio, la etapa altruista es la cual buscamos un vida espiritual y llena de crecimiento.

Conclusión.

♥ En conclusión con este ensayo aprendí sobre el desarrollo humano, el amor, el erotismo, las emociones y el autoestima, se aprendió y comprendió los conceptos.

Bibliografía:

John W. Newstrom, 2011, comportamiento humano en el trabajo, Mexico DF.