



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS**

DESARROLLO HUMANO

ENSAYO FINAL

LAURA BEATRIZ PEREZ MOSHAN

**SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS
A 05 DE AGOSTO DEL 2020**

PASIÓN POR EDUCAR



INTRODUCCION:

El siguiente ensayo tiene como objetivo principal hacer un repaso general de las cuatro unidades vistas durante este corte, las unidades son las siguientes:

UNIDAD I “DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGIA”

UNIDAD II “MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES”

UNIDAD III “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

UNIDAD IV “PERSONALIDAD SALUDABLE”

Nuestro ensayo tiene la finalidad de remarcar los puntos más importantes vistos en cada unidad con el objetivo de que cada tema sea más comprensible para nosotros.

En cada unidad se anexa como puntos estratégicos para tener una mejor comprensión y así también tener una buena retroalimentación al finalizar cada una de ellas.

PALABRAS CLAVES:

DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGIA

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PERSONALIDAD SALUDABLE



En la unidad I “EL DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGÍA” comenzamos definiendo desarrollo humano que es la capacidad que tiene el ser humano desde pequeño, pero poco a poco ir creciendo en su totalidad con el fin desarrollar su inteligencia y racionalidad, entiendo también que es una parte de madurez conforme se va obteniendo más edad y experiencia de la vida.

También estudiamos la pirámide de Maslow que es aquella que ocupamos para satisfacer las necesidades. Tocamos más a fondo sobre cómo se fue extendiendo el desarrollo humano, como fue y por quienes comenzó a estudiarse el desarrollo humano. Conocimos también algunos de los postulados del humanismo.

También mencionamos otros puntos importantes como que cada persona es libre de elegir y tomar decisiones que mejoren su vida.

En la unidad II “MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES” Lo que comprendí de sentimientos y emociones es que los sentimientos se interpretan por aquello que se va generando conforme a lo que sentimos y una emoción es aquello con lo que nacemos. También es súper importante el sistema límbico por las emociones, en un primer momento, se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo.

Es importante toma en cuenta que las emociones se caracterizan sobre todo por ser bastante inmediatas, son el sistema de alarma y supervivencia del organismo.

Las intensidades de las emociones son muy potentes mientras que los sentimientos son más suaves en relación con las personas.

Hablamos también sobre que las emociones pueden tener diferentes usos y funciones:

- 1.- Función adaptativa: Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
- 2.- Función motivacional: Puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.
- 3.- Función social: Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

Y para poderlas utilizarlas necesitamos manejar perfectamente las siguientes:

*Percibir: Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.

*Comprender: Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.



*Regular. Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

También aprendimos un poco más profundo al significado de los sentimientos es aquel que tiene la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada, es decir una relación sentimiento-mente.

Hablamos también sobre sentimientos básicos que descubrió Paul Ekman desarrolló una lista de emociones básicas a partir de investigaciones transculturales en individuos de una tribu de Papúa Nueva Guinea.

Los sentimientos básicos son los siguientes:

Alegría

Ira

Miedo

Sorpresa

Tristeza

Asco

Pasando a otro tema también llegamos al punto de saber reconocer como algunos sentimientos obstaculizan el paso para obtener un mejor desarrollo humano.

Este punto también menciona que para llegar al mejor desarrollo humano podemos usar o poner en practica algunos sentimientos como son:

Felicidad

Amor

Euforia

Motivación

Esperanza

Entusiasmo

Satisfacción

En la unidad III “INTELIGENCIA EMOCIONAL” como primer punto describimos que es la inteligencia emocional. La inteligencia emocional hace refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. La inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas.



Inteligencia emocional:

Es un conjunto de capacidades mentales, de comprender emociones y como saber conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados.

También hablamos sobre el concepto de Inteligencia Emocional, tiene un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike (1920) quien la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Estudiamos también una teoría de las inteligencias múltiples y esta es planteada por el Dr. Howard Gardner, quien plantea (1983) que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo. A grandes rasgos, estas inteligencias son:

- ✓ Inteligencia lingüística
- ✓ Inteligencia lógica
- ✓ Inteligencia musical
- ✓ Inteligencia visual – espacial
- ✓ Inteligencia kinestésica
- ✓ Inteligencia intrapersonal
- ✓ Inteligencia interpersonal

Entre las dos más importantes esta la inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal:

Inteligencia intrapersonal: Es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.

Inteligencia interpersonal: Se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado.

También tocamos otro punto súper importantes donde se menciona que el concepto de inteligencia emocional fue creado por Peter Salovey y John Mayer en 1990, en concreto ellos definen la inteligencia emocional en cinco competencias principales:

a) Conocimiento de las propias emociones.



- b) Capacidad de controlar las emociones.
- c) Capacidad de auto-motivarse.
- d) Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás.
- e) Control de las relaciones.

También hablamos sobre las 12 características de la inteligencia emocional las cuales son:

- ✓ Autoconciencia emocional
- ✓ Autocontrol emocional
- ✓ Adaptabilidad
- ✓ Orientación al logro
- ✓ Visión
- ✓ Empatía
- ✓ Conciencia organizacional
- ✓ Influencia
- ✓ Orientación y tutorial
- ✓ Manejo de conflictos
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Liderazgo inspirador

Sobre los puntos más importantes para tener buena inteligencia emocional esta llevar una buena comunicación emocional, mantener un buen liderazgo claro que sin sobrepasarlo también es importante tener buena empatía con cada hecho de nuestra vida esto hace que tengamos una mejor interacción con las personas que nos rodean o tenemos que convivir por trabajo, escuela, etc.

En esta misma unidad hablamos sobre el AUTOESTIMA es aquel nivel de cómo nos sentimos con nosotros mismos hablando mentalmente y físicamente. También existen 3 tipos de autoestima: alta que es donde uno mismo se acepta por su persona, la media donde uno ve una parte de sí mismo, pero en ocasiones duda y la baja donde uno como persona no aprecia lo bueno de sí mismo. Y uno más que es la inflada que es donde la persona se siente superior a todos.

Hablamos también sobre el respeto a nosotros mismos esto con el beneficio de tener una mejor autoestima.

Se mencionaron algunos pilares para tener una mejor autoestima son los siguientes:

Vivir conscientemente

Auto aceptarse

Ser auto responsable



Tener autoafirmación

Vivir con determinación o propósito de vida

Vivir con integridad

Otro tema fue la promoción para una sana autoestima:

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

- ✓ Autocrítica
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Respeto a hacia mí y hacia propio valor como persona Limite de mis actos y el límite de los demás
- ✓ Autonomía

En la unidad IV “PERSONALIDAD SALUDABLE” para comenzar la unidad empezamos hablando de Gordon Willard Allport describe la madurez personal por características como la ampliación del "yo", su relación afectuosa con los demás, la seguridad emocional, una percepción conforme a la realidad, aptitudes ante las tareas, conocimiento de sí y visión unificadora de la vida humana.

Definimos la personalidad que según Allport expresa que la “Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos”, los dos componentes de la personalidad son el temperamento (Biológico hereditario) y el carácter (Adquirido).

Hablamos también sobre algunos aspectos que va relacionados con la personalidad saludable o algunos cambios emocionales como son el temperamento:

El temperamento hace referencia al estilo constitucional del comportamiento, es decir, a las diferencias de carácter constitucional que se dan en los procesos de reactividad fisiológica y auto-regulación, y que están influidas a lo largo del tiempo por la herencia, maduración y experiencia.

Características asociadas al temperamento:

- ✓ Dimensión biológica
- ✓ Origen genético y base biológica
- ✓ Desarrollo temporal
- ✓ Aparición temprana
- ✓ Vinculado a la esfera de las emociones, incluyendo dimensiones de la forma y estilo de la conducta.



Pasando a otro tema hablamos de estabilidad y salud esta tiene ciertas características:

- 1.- Autorrealización.
- 2.- Sentido de dominio.
- 3.- Autonomía.

Hablamos también de otro tema importante como es el amor, tiene una relación muy importante en nuestras vidas.

El amor va desde el amor propio, el amor a nuestra familia, amor a los que nos rodean e incluso el amor hacia la persona que nos acompaña (novio/novia).

También hablamos sobre qué pasa cuando nos enamoramos por lo regular es experimentamos un cambio brusco en nuestra conciencia; la persona amada se convierte en algo nuevo, único y sumamente importante. El cerebro es el órgano donde se llevan a cabo todas las reacciones químicas que acontecen en el amor.

Para terminar hablamos los últimos tres temas sobre el desarrollo humano y trascendencia. La trascendencia es el paso final para alcanzar nuestros objetivos. Esta la trabajamos en el siguiente: desarrollo- contexto - trascendencia. Y se divide en 4 etapas: asimilación y aprendizaje, expansión y afinación, etapa social y por último etapa social altruista. El siguiente tema que me pareció importante es la trascendencia humana, que es aquella que vivimos todos los días tiene un desarrollo a nivel biológico, anímico y también espiritual. Hablamos también de las características de las personas trascendentes; esta se clasifica entre virtudes y fortalezas entre las más importantes las siguientes: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza, y trascendencia. El último tema fue las fortalezas trascendentales y sus efectos positivos sobre el bienestar entre ellos los siguientes: Espiritualidad, esperanza, apreciación de belleza y la excelencia, humor y gratitud.



CONCLUSION:

Considero que lo importante de este proyecto fue hacernos un bien e incluso poner en marcha algunos temas que vimos en este periodo de tiempo.

También creo que los desarrollos de estas cuatro unidades traen un montón de beneficios y aprendizajes desde los puntos que comenzamos describiendo que es el desarrollo humano hasta llegar a cómo conseguir un buen desarrollo humano en uno mismo. Opino que poner en marcha este tipo de materias con nosotros o más bien con la carrera enfermería en de muy buen uso porque lo aplicamos tanto en nosotros como algunos pacientes e incluso con quienes rodean diariamente (papas, hermanos, abuelos, tíos, tías, cuñadas, cuñados, sobrinos e incluso el noviazgo).

Por mi puedo decir que es una muy buena materia, que me encantaron las clases y que gracias a todo esto el día de hoy tengo grandes conocimientos sobre los temas ya antes mencionados.



BIBLIOGRAFIA:

LIBROS:

DESARROLLO HUMANO DE JUAN LAFARGA CORONA

PSICOLOGIA DEL DESARROLLO (LIBRO INFANTIL)

DESARROLLO HUMANO: EL CRECIMIENTO PERSONAL DE JUAN LAFARGA

INTELIGENCIA EMOCIONAL DE DANIEL GOLEMAN

COMPORTAMIENTO HUMANO EN EL TRABAJO DE JOHN W. NEWSTROM