



**Universidad Del Sureste, San Cristóbal De Las Casas,
Chiapas.**

Trabajo Social y Gestión Comunitaria

DESARROLLO HUMANO

TÍTULO: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

Autor: JOSÉ WILBERTH CAMACHO TRUJILLO.

Lugar: SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS A 05 DE AGOSTO 2020.

RESUMEN

En este ensayo hablaremos algunos temas que son importantes para los seres humanos a lo largo de toda su vida, por tal motivo sabemos que el individuo o todo ser humano es una realidad que trasciende en lo social, lo económico en el cual esta condicionado por el contexto donde nace, crece y se desarrolla, esto también esté ligado al manejo de sus sentimientos y emociones lo cual conlleva a tener una inteligencia emocional y una personalidad saludable para que se pueda realizar como un individuo capaz de tener personalidad propia.

PALABRAS CLAVES

Desarrollo humano, social, emociones, sentimientos, inteligencia emocional, personalidad.

INTRODUCCION

El desarrollo humano como sabemos tiene que ver con todo lo relacionado a los individuos y su contexto donde nace, crece, y se desarrolla. Ya que cada ser humano tiene la necesidad de desarrollarse definirse, construirse y trascender lo cual se basa en la pirámide de necesidades de Maslow.

DESARROLLO

El desarrollo humano es uno de los conceptos de la psicología humanista la cual puede ser entendido desde perspectivas antropológicas, individuales y sociales el cual es abordado como objeto de estudio, por lo tanto, puede ser visto como el conjunto de valores que favorecen el desarrollo humano integrado de individuos, grupos y sociedad el cual se conoce como un movimiento sustentado por las bases teóricas de la psicología humanista.

Esta promueve el desarrollo de las potencialidades humanas tales como la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable, el asertividad entre otras. Juan Lafarga habla como ciertos procesos que comenzamos a comprender desde pequeños nos hacen tomar conciencia de nuestra personalidad. El medio social en que el niño nace y se desarrolla, es el factor determinante del tipo de sentimientos que este asocia con su propia imagen.

Así mismo dice que la ventaja radica en comprender que este fenómeno deviene del proceso de crecimiento y autonomía que se consolida como integración de la experiencia. El autor Nussbaum afirma que aquellos que han logrado tolerar la realidad del deseo ajeno, satisfaga este o no el propio tienen ya una vivencia menos narcisista o inmadura del amor. Puesto que el amor es entendido de modo creciente en términos de intercambio y reciprocidad, antes que una fusión narcisista anhelo colérico de control. por lo tanto, los seres humanos son capaces de construir su propia vida para ser una persona activa.

Las emociones son aquellas que tiene su origen en el sistema límbico y la parte más primitiva del cerebro, los sentimientos pertenecen al lóbulo frontal. Es decir, los sentimientos son fruto del pensamiento abstracto mientras que las emociones son innatas y vienen determinadas genéticamente como fruto de la evolución del ser humano, los sentimientos son la interpretación cerebral de eventos y sensaciones mientras que las emociones tienen su origen en la respuesta del sistema nervioso de las respuestas rápidas.

El sistema límbico es un complejo de neuronas situadas en el cerebro donde las emociones se sitúan y constituido por varias partes, el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. El sistema límbico se encarga de analizar los estímulos que provienen de los sentidos si son perjudiciales o beneficiosos y da ordenes al cuerpo de manera adecuada como alejarse o acercarse. La amígdala evalúa estímulos y da ordenes esta conectada con el hipocampo que es la memoria emocional y sabe que estímulos son favorables y cuales no.

El neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro la cual controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, es responsable de actos voluntario y de la toma de decisiones, esta implicada en el control de los estados emocionales. Las emociones nacen rápidamente en cualquier momento y mueren de igual manera, los sentimientos son aquellos que quedan como un recuerdo de las emociones inmediatas por lo tanto se van gestando poco a poco y pueden ir cambiando y modificándose y está presente durante días, semanas, meses e incluso años. Las emociones son el principal sistema

de alarma y motivación con el que nacemos, ahora bien, los sentimientos son muchísimos mas variados y lentos que nos llevan a reflexionar.

Huberto Maturana dice que una emoción se trasforma en sentimiento en la medida que uno toma conciencia de ella.

Paul Ekman desarrolla una lista de emociones básicas a partir de investigaciones transculturales en individuos de una tribu con esa información llega a la conclusión que algunas expresiones son básicas o biológicamente universales en la especie humana. Alegría, ira, miedo, sorpresa, tristeza y asco; al igual podemos mencionar sentimientos negativos en el cual debemos aprender a convivir con ellos y darles la importancia y dedicación que merecen, para que podamos crecer como personas, enfado, ira, tristeza, frustración, vergüenza, culpa y miedo, del mismo modo tenemos sentimientos positivos que promueven al desarrollo humano a lo largo de su vida los cuales se agrupan como felicidad, amor, euforia, motivación, esperanza, entusiasmo y satisfacción.

Por lo tanto, la inteligencia emocional refiere a capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento y modificación de las emociones propias y ajenas es decir una persona o un individuo inteligente es capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás. La inteligencia social es parte de nuestra inteligencia que utilizamos para relacionarnos efectivamente con la gente, aquel individuo que tiene una inteligencia social desarrollada es capaz de entender lo que la gente siente en cada momento y como se comporta y que espera de los demás.

La inteligencia interpersonal es aquella que se construye con una capacidad para formar una barrera entre los demás para sentir distinciones, en particular contrastes en sus estados de ánimos, temperamento, motivaciones e intenciones permitiendo leer los deseos de los demás. Este concepto fue creado por el autor Peter Salovey y John Mayer en 1990.

La comunicación emocional no solo corresponde al habla de las personas, si no que es hacer llegar su contenido a otra persona a través de otros medios como lo es de manera escrita, no verbal pero lo mas importante que el receptor entienda claramente el mensaje que le envía el emisor. Por lo tanto, la comunicación emocional tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica.

Los afectos son definidos como una acción la cual una persona le demuestra su amor o cariño a varias personas o otra. Por lo tanto, una persona puede sentirse identificada plenamente con otra ya que demuestra su apego, inclinación o amistad hacia otras personas. La relación nace de la empatía con la capacidad para sintonizar emocionalmente con todos los demás.

Cuando un individuo nace viene equipado con un kit emocional básico además de un circuito cerebral llamado “el circuito de las neuronas espejo”.

La autoestima abarca aspectos de la vida desde el físico hasta el interior, ya que es una valoración de misma de los seres humanos la cual no siempre se ajusta a los individuos. Por lo tanto, es un conjunto de pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias dirigidas al ser humano y hacia los rasgos de nuestro

cuerpo y carácter, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades.

Los pilares de la autoestima son: vivir conscientemente, auto - aceptarse, ser autor responsable, vivir con integridad, vivir con determinación o propósito en la vida, tener auto afirmación.

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, conocimientos de si y visión unificada de la vida humana.

Maslow nos habla de las personas “autorrealizadas”, las describe como poseedoras de una percepción eficaz y cómoda de la realidad.

Rogers quien nos habla del “proceso de convertirse en persona”, también se trata de llegar a “ser el que uno es” y sus descriptores son autodirección, deseo de progreso, apertura a la experiencia, sentimiento de libertad, espontaneidad y confianza en uno mismo.

Allport expresa que la personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sentimientos psicofísicos que determinan, la estructura de la personalidad es el conjunto de rasgos psicológicos que define todo el universo de sentimientos y cogniciones, que configuran los comportamientos y la manera habitual en el que el individuo se relaciona consigo mismo. Los aspectos que se ven relacionados son: sanguíneo, colérico, flemático y melancólico.

Dentro de la inteligencia emocional tenemos al amor la genitalidad y erotismo las cuales son cosas muy diferentes, pero van relacionadas al ser humano el cual le permiten la interacción con los demás, y adquirir la capacidad de reconocer sentimientos, pensamientos y tomar decisiones mas acertadas.

Las relaciones amorosas son relevantes en la vida cotidiana y el amor como un impulso humano esencial genera respuestas emocionales específicas que motivan al individuo a buscar una pareja. Refiriéndonos al aspecto de la sexualidad el cual es un concepto parcial del sexo del individuo y su conducta sexual; el erotismo hace referencia a la comunicación entre individuos y las conductas donde intervienen distintas emociones, sentimientos y actitudes, y que generalmente conducen a la búsqueda del placer sexual.

CONCLUSIÓN

Para concluir diremos que el desarrollo humano esta ligado a la personalidad de cada ser humano en la cual se basa en nuestra calidad de vida, por lo tanto, el ser humano es una realidad cuya realización – humanización y enfoques psicológicos el cual tiene la necesidad de desarrollarse en la búsqueda de trascender y construir su propia vida generando diversos caminos para llegar hacer una persona activa. Por lo tanto, los seres humanos tenemos emociones y sentimientos como inteligencia emocional con capacidades y habilidades psicológicas.

BIBLIOGRAFÍA

DERECHOS RESERVADOS © 2011, 2007, respecto a la segunda edición en español por McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. A Subsidiary of The McGraw-Hill Companies, Inc. Prolongación Paseo de la Reforma 1015, Torre A, Piso 17, Colonia Desarrollo Santa Fe, Delegación Álvaro Obregón, C.P. 01376, México, D.F. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm. 736