

"DESARROLLO HUMANO"

CASTILLO MORENO LUZ MARIA

ENSAYO:

TODO PUEDE SER DIFERENTE.

RUBISELA YANETT VÁZQUEZ HERNÁNDEZ.

6 CUATRIMESTRE

LIC. PSICOLOGÍA

SEMIESCOLARIZADO

30/05/2020.

Hablaremos acerca del tema "Todo Puede Ser Diferente" basándonos o retomándonos en el libro "El Diario De Ana Frank" elegí este tema porque se asimila de cierta manera al diario de Ana Frank, en fin, Abordaremos aspectos relevantes para todo tipo de lector recalcando la vida anterior mente, señalando los conflicto que muchas personas han vivido en situaciones como las guerras y entre otras, así como también la forma que tiene que enfrentarlas o simplemente como sobreviven de la mima, también mencionaremos como de variamos considerar a las personas que se presentan en situaciones similares, porque afecta psicológicamente, emocional y entre muchas otros aspectos, que las personas tienen que pasar o simplemente tienen que soportar en situaciones o vivencias, así como también mencionaremos el concepto de como conocernos a sí mismos para descubrir nuestro propio camino la cual se relaciona nuestros sentimientos y emociones.

El objetivo es conocer y aprender de la vida de un punto diferente a la nuestra, saber escuchar, encontrar la lógica en las respuestas de cada persona y hallar en las preguntas que hacemos durante nuestra vida, estos son aspectos claves, ya sea para un campesino, un vendedor, un niño, un paciente hospitalizado o un profesionalita, en todas y cada una de nuestras experiencias, nuestros objetivos serán siempre el mismo procedimiento a utilizar en todas partes, lugar, edad, género o sexualidad.

Nuestro propósito es comprender la relación humana que nos permite nuestra creación de vínculos significativos entre todas las personas que nos rodean de cierta manera, de esta manera posible obtener información confiable, válida y pertinente para orientar la toma de decisiones que se abordara en el proceso de vida, con la finalidad de generar la capacidad de apoyar y generar la empatía.

INTRODUCCIÓN

En lo social la guerra afecta a todos los aspectos, en el aspecto humano se presentan manifestaciones en violencia, violaciones, atropellos, deshumanización como también la pérdida de la espiritualidad, de autoestima de los atributos humanos la cual produce la desintegración de las familias, muerte de sus miembros o desplazamiento a distintos refugios, por lo tanto, también sufren las comunidades en varios aspectos de la misma (Mateo, 2014) (FRONK, 2020).

Causan grandes sufrimientos humanos afectando la salud física y mental de las personas que pasan por estas circunstancias, sobrepasan la capacidad de respuesta local, lo cual son sumamente riesgosas, se va consistiendo en los desplazados de escondites o viviendas para evitar ser heridos o simplemente descubiertos, el medio ambiente se afecta o se destruyen para ellos, de esta manera se aíslan completamente del resto de las personas para proteger a sus propias familias ,los cuales se vuelve su principal preocupación,, estas circunstancias afectan o destruyen la infraestructura productiva, las viviendas y la libertad de vivir, tienen que pasar adversidades sobre el ambiente y la población en general, al aumentar el riesgo de enfermedades transmisibles y los peligros comportamiento psicológico y sociales en las comunidades, después de un desastre se presenta ansiedad, neurosis y depresión entre otras más, se exponen a un grado de tensión máxima o extrema con las consiguientes afectaciones a la salud mental.

Decenas de conflictos armados aterran a la población civil, trabaja día y noche para poder llevar ayuda humanitaria a todas las personas refugiadas y desplazadas que han tenido que huir de la violencia como los arrestos entre otras (Rodríguez, 2012).

Deberíamos considerar a las personas que están en situaciones similares porque afecta psicológicamente y emocionales en las vidas de las personas, la experiencia de vulnerabilidad y de peligro, de indefensión y de terror, puede marcar en profundidad el psiquismo de las personas, en particular de los niños. Ultimadamente las personas ya no son empáticas con unos a otros, en algunas ocasiones por los conflictos que se pueden desatar en ocasión ya que a beses son amenazadas si alguna persona brinda apoyo, pero por otra parte debemos ser más humanistas, apoyar a esas personas de manera posible, ellos necesitan del apoyo aun así solo sea para hablar con ellos, allegan al punto de la desesperación por tener a alguien de contarle o aconsejarle como de ven manejar esas

situaciones, debemos ve enseñarles que no están solas, así sea demasiado complicada la situación en la que se encuentren.

En esta parte debemos reconocernos como personas por que a pesar que nos encontremos en situaciones diferente, debemos saber lo que valemos, todos tenemos los mismos derechos. Si bien conocernos a nosotros mismos, significa saber y comprender cuáles son nuestras cualidades y defectos, nuestros puntos fuertes y los débiles, las emociones que podemos manejar y las que nos cuestan más trabajo, nuestros obstáculos internos y de dónde vienen, nuestros valores, intereses y creencias personales, las experiencias que nos han marcado, nuestras expectativas, sueños, deseos y objetivos y a qué le tememos y qué nos motiva a actuar.

Conocernos a nosotros mismos es una labor de toda la vida, pero se puede volver algo automático, cuando aprendemos a observarnos y a analizarnos en los momentos importantes. Al hacerlo, nos enriquecemos personalmente, se favorecen nuestras relaciones y mejoran los resultados de nuestras acciones (Saez S. C., 2015) (Saez S. C., 2016).

Aprender a aceptarnos, sin juzgarnos, criticarnos y mucho menos devaluarnos cuando encontremos algo que no nos gusta, entendiendo que es normal tener aspectos positivos y negativos y que estos últimos, los podemos mejorar o corregir (FRONK, 2020), A diferencia de lo que se cree popularmente, la empatía no es la capacidad de sentir lo que el otro siente. Si fuera así estaríamos sufriendo altibajos emocionales durante todo el día. La empatía es entender lo que otro individuo siente y responder en consecuencia (cohen, 2012,2003).

Frente a todo ello, hoy se postula que todo puede ser diferente y ahora se practica otra forma de vivir el tiempo distinto a lo que anterior mente fue, por otra parte, hoy en día siempre se ha practicado en vivir las cosas a su ritmo natural, ponerse en armonía con la naturaleza y con nuestro propio cuerpo y llegar así a ser nosotros mismos ahora todo puede ser diferente.

CONCLUSIÓN

Tomamos el tema “Todo Puede Ser Diferente” a hablamos de las problemáticas y los desafíos que tienen las personas en circunstancias mencionada, vale la pena discutir las crisis sociales que afectan las oportunidades de vida y las circunstancias, es por este motivo en general considero que las personas que están en esta situación, es difícil y no solo para ello si nos para todas las personas que las rodean, ya que es una etapa de cambios constantes, tan bruscos, durante el proceso, de vida, la cual no entiende muchas cosas que están sucediendo en lo físico y psicológico.

El propósito de mi ensayo es hacer conocer y aprender de la vida de un punto diferente a la nuestra, saber escuchar, encontrar la lógica en las respuestas de cada persona y hallar en las preguntas que hacemos durante nuestra vida, estos son aspectos claves, ya sea para un campesino, un vendedor, un niño, un paciente hospitalizado o un profesionalita, en todas y cada una de nuestras experiencias, nuestros objetivos serán siempre el mismo procedimiento a utilizar en todas partes, lugar, edad, género o sexualidad.

Referencias

cohen, S. B. (2012,2003). *Empatia*. more.

FRONK, A. (2020). *DIARIO*. mexico: UDS.

Mateo, C. M. (2014). *Conflicto que las perosonas an vivido e situaciones con las guerras*. Mexico: Bloch.

Rodriguez, L. E. (2012). *Enfrentar y Sobrevivir* . Mexico: Red tercer MLNO.

Saez, S. C. (2015). *Conosernos*. DF Mexico.

Saez, S. C. (2016). *Psicologicamente y Emocional*. panama: Gold.