



Ensayo

Nombre del Alumno: Rossy Valentina Villegas López

Nombre del tema: Desarrollo Humano en la Psicología - Manejo de sentimientos y emociones

Parcial: Segundo parcial

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 6to

Fecha: Pichucalco, Chiapas a 6 de Julio de 2021

Introducción

Las emociones como la alegría, el enojo, la tristeza, el asombro, etc; son sensaciones temporales que surgen por un estímulo externo o situaciones específicas y cuando nos referimos a sentimientos hablamos de lo que sentimos al momento de vivir, pensar, o analizar situaciones o experiencias.

En esta actividad nos daremos cuenta de lo necesario son las emociones y sentimientos y de como nos puede llegar a afectar en nuestra vida cotidiana por no saber manejarlos positivamente y de esto dependera todo nuestro equilibrio emocional y de igual forma dependera tambien la calidad de vida, las relaciones con los demas, etc.

Desarrollo Humano en la Psicología

Cuando nos referimos al desarrollo humano hablamos de “nuestra evolucion” a tal manera que logramos “trascender” con el fin de crear un impacto en algo y asi ser recordado por ello, para asi no ser olvidados y lograr dejar un legado a nuestros desendientes. Con esto lograremos:

- ❖ Desarrollar nuestra calidad de vida
- ❖ Transformar y construir nuestro ser (que vendria siendo lo mas importante)

En pocas palabras en desarrollo humano nos ayudara a vivir feliz, asi como a vivir en equilibrio en los diferentes ambitos de la vida como por ejemplo:

- ★ Ambito personal
- ★ Ambito laboral
- ★ Ambito de pareja
- ★ Ambito familiar
- ★ Ambito social
- ★ Ambito de salud tanto fisica como psicologicamente
- ★ Ambito de la recreacion
- ★ Ambito espiritual

El desarrollo humano nos ayudara a “reprogramarnos mentalmente” haciendo a un lado todas las ideas que nos limitan y que no nos ayudan a avanzar o que no nos ayudan a trascender, de igual manera todo esto nos ayudara a tener una mejor perspectiva de la vida, seremos mas realistas y positivos para cualquier reto que se nos ponga en frente. Tambien nos ayuda a perfeccionar nuestros recursos o herramientas para asi poder lograr alcanzar las metas que tengamos que cumplir.

Nuestros pensamientos seran optimos y por lo general nos inclinaremms a:

- La grandeza
- El valor
- La abundancia

Es importante como seres humanos conocer nuestro potencial ya que esto no permitira poder conocer nuestras fortalezas y debilidades, logrando asi poder manejar nuestras emociones de manera efectiva.

Asi es como el desarrollo humano en la psicologia nos ayudara a gestionar nuestras emociones, o sea, viviremos con calidad a partir de nuestras emociones, sabremos aprender a vivir el aquí y el ahora, no nos preocuparemos de mas por cosas pasadas, ya que aprenderemos a soltarlas y tampoco nos preocuparemos pensando por cosas futuras, solo estaremos enfocados en nuestro presente, en nuestro dia a dia.

Esto no quiere decir que no pensaremos en el futuro, claro que si lo haremos y nos propondremos cumplir metas y pensaremos en como lograrlas pero desde una manera sana, sin agobiarnos o estresarnos de mas.

Todo esto en genral nos ayudara a:

- ⊗ Mejorar nuestra autoestima

- ⊗ Mejoraremos nuestra productividad laboral, personal y todos los ambitos que mencionamos anteriormente.
- ⊗ Tendremos mejor salud
- ⊗ Tendremos una actitud posotiva de la vida
- ⊗ Lograremos superarnos como personas
- ⊗ Lograremos un despertar de conciencia
- ⊗ Produciremos energia positiva para lograr nuestros objetivos
- ⊗ Lograremos optener integracion familiar, etc.

Manejo de sentimientos y emociones

Debemos tener en claro cuales son las diferencia entre emociones y sentimientos, en esta parte del ensayo lo explicare y empezaremos por definir los conceptos:

Emoción

Es una alteracion del animo que es intensa y pasajera pero esta puede ser positiva o negativa. Tambien cabe mencionar que son 4 las emociones mas comunes o basicas que tenemos los seres humanos.

Estas cuatro emociones son “universales” (Con esta palabra nos referimos a que todos los seres humanos las poseemos).

Estas cuatro emociones son:

- 1) **La alegría:** La alegría se presenta cuando estamos pasando por un acontecimiento grato para nosotros, nos genera satisfaccion y placer al mismo tiempo, entre otras cosas.
- 2) **La tristeza:** Se manifiesta cuando estamos ante una situacion que nos desanima, nos provoca desaliento o apatia, etc.
- 3) **La ira o enojo:** Se presenta cuando estamos ante un momento que nos genera disgusto, nos molesta, etc.
- 4) **El miedo:** esta emoción es provocada por una situación que nos hace sentir amenazados o en peligro.

Podemos mencionar 3 características de las emociones y estas son:

- ⊗ Las tenemos desde el nacimiento
- ⊗ Son de corta duración
- ⊗ Siempre están asociadas a una acción

La emoción está relacionada también a nuestro afecto físico, ya que nuestro rostro así como nuestro cuerpo reaccionará y expresará algo ante una emoción.

Se dice que existen otras emociones como por ejemplo el asombro, o también dicen que existen emociones “sociales” o “secundarias” como por ejemplo “la gratitud”.

Sentimiento

Para que exista un sentimiento deben haber emociones de por medio, ya que un sentimiento surge cuando hacemos “concientes” una emoción y lo relacionamos con ella. En otras palabras “los sentimientos son la evaluación que hacemos de una emoción”.

Los sentimientos mas comunes son:

- ◆ Amor
- ◆ Tristeza
- ◆ Euforia
- ◆ Odio
- ◆ Envidia
- ◆ Admiración
- ◆ Celos
- ◆ Afecto, entre otros.

Algunas caracteriaticas de los sentimientos son:

- ❖ Los sentimientos duran mas que la emoción, dias, meses, años, etc.
- ❖ Los sentimientos estan asociados a un estado mental y es por eso que los sentimientos van apareciendo a medida que el cerebro va procesando las emociones.
- ❖ Son menos intensos pero mas profundos
- ❖ Nos pueden llevar a decidir y a vivir de una manera

Como dato general podemos decir que los sentimientos estan relacionados con una interpretación cognitiva. De igual manera debemos saber que a como interpretamos los sentimientos tienen que ver con los aspectos culturales.

Conclusión

Concluimos este tema sabiendo que el desarrollo humano es importante para poder lograr una vida optimamente plena y así poder saber avanzar día a día sabiendo resolver los problemas que se nos presenten. Esto nos ayudara a tener una mejor autoestima, un mejor desembolvimiento en areas personales, familiares y sobre todo nos permitira tener un desempeño profecional adecuado, etc.

Nos queda en claro tambien que hay 4 emociones que todos los seres humanos en el mundo tenemos, estas emociones son la alegria, el miedo, enojo y la tristeza. Por otra parte necesitamos de una emocion para sentir amor, celos, rencor, etc. Las emociones son momentaneas y los sentimientos tienen un efecto mas tardado en nosotros.

Referencias Bibliograficas

- ⌘ Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fatima; Desarrollo humano; Pearson, 2013
- ⌘ Huerta Perez, Isidro; Cimientos para el desarrollo personal; Octavio Antonio Colmenares Vargas, 2011.
- ⌘ Suarez Perez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011.
- ⌘ Sacasa, Maria del Carmen; Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Mexico; PNUD,2012.
- ⌘ Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013;Enlace:http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schau_fler.pdf
- ⌘ Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>