



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Diego Armando Gómez Domínguez*

*Nombre del tema: Ensayo*

*Parcial: 2 Parcial*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Mónica Liseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Psicología*

*Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre*

*Lugar y Fecha de elaboración:*

*2 de agosto de 2022*

¿Qué son las emociones para nosotros? Las emociones son conocimientos que llegas a conocer de cada una de las personas. Y como puedes reconocerlas, pues fácil, se conoce física y mentalmente, la alegría, la tristeza, el rencor y otras más. Se basan de como te sientes sentimentalmente. Yo como persona con emociones, realmente. hay días, que me siento triste, cansado, con mucha fatiga. es donde uno empieza la depresión, el negativismo de uno solo, y pues no puedes cambiar nada de lo que ocurre o eso es lo que uno cree.

El control es uno de nuestras responsabilidades como psicólogo que debe de hacer y sentir éxito en mi vida, ¿realmente crees que vas a poder salir de la universidad? La verdad, si creo y no solo eso, también hare que mi futuro, sea unos de los mejores y eso es mentalizarse a un buen éxito en la vida y no caer con emociones negativas. Y como objetivo a mi vida, mis emociones cambian, cuando estoy con mi novia ( soy feliz, mucho amor y objetivos a querer hacer una buena opción). Y para mi es importante, ya que cuando me siento triste, ella hace un cambio de emociones drásticamente. por eso las emociones son importantes en nuestra vida, y es una de las investigaciones que se sigue aprendiendo de uno mismo y conocernos realmente lo que somos.

Y para conocernos. es saber, si tienes: la empatía, liderazgo, adaptación en tu vida, que eres realmente puedes contribuir con ellos. como el líder es alguien capacitado a llevar un grupo al éxito, es saber decidir lo que en verdad quieres y poder mostrar que puedes con cualquier cosas sin importar el riesgo, eso es ser un líder.

**“un líder es aquel que conoce el camino, hace el camino y muestra el camino”. – John C. Maxwell**

Entonces debes creer y sentir lo que realmente crees que eres mejor y no dejar que los errores sean malos, si no pasos para aprender a responderlos. Por eso mi emoción más grande es ser feliz y sentir empatía con los demás, ayudar y apoyar a lo que pueda y educar mis emociones y para transmitir una buena vibra hacia otras personas.

En mi caso, poder tener una comunicación con otra persona es buena, en mi vida personal, siento que muchas personas recurren tener una plática y sacar las emociones tristes y alegres, poder hacer sentir bien, con solo llorar o hacer sentir las cosas negativas como positivas. Aprender a comunicarse es principal acto o el inicio de una conversación con el paciente o solo una persona que necesita consejos, Por ello.

La comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. La persona debe decifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, solo así la comunicación completa. (desarrollo humano, pag.54)

la importancia de aprender a comunicarse emocionalmente, según pau navarro. Es evitar conflictos y discusiones (desarrollo humano). pues es muy importante controlar estas emociones, porque pocas personas tienen la capacidad de contener la agresividad y no poder dar su opinión, pues la mejor contestación y enojarse a la otra persona, es no decir nada, ya que todas las personas quieren contestación y hacerle cosas a sus conflictos y quedarse en silencio es mejor para un adversario. Mi madre era una de esas personas que no podía o tenían ese control de dejar un conflicto, pero con la enseñanza y aprendizaje que tuvo durante el proceso de su vida, se dio cuenta que las personas siempre tratarían de hacerte daño y solo sin darle la atención que quieren, podrán evitar todo tipo de problemas.

En todo caso desde pequeños debemos aprender lo que son normas de respeto, hacia otras personas o en mí mismo. ¿Realmente crees que tienes respeto a ti mismo? Hay casos que gente, le hace daño a su propio cuerpo y eso no es correcto, entonces crees que respetas a tu dándole lo que no te pide o lo respetas lo que te pide. Y por que hablo de tu cuerpo, porque es el primer paso a saber si en verdad respetas tu cuerpo que eres "Tu". Ese es mi punto de vista, y podría que lo haces por tener una baja autoestima, sientes que no puedes y no podrás ser feliz y quizás tu respuesta sea que no te arrepientes de lo que sientas bien. Así que solo tú sabes que es lo bueno y malo para ti. Se feliz, ten la confianza en ti mismo, crece tu autoestima para crear tu mejor futuro y hacer que tu vida tenga el mejor valor y aprendizaje de uno mismo y con otras personas al respetarlas también, porque no solo a ti tienes que respetar, si no que también a las personas que pueden ser tus amigos, familiares y desconocidos. Así que aprender es dar un paso adelante para tu desarrollo humano.

Por eso para ser una persona saludable debes de aprender y no solo eso, debes de conocer su significado. Y ¿Que es? Es el rasgo de persona que no siente negativo al perderlo todo, mira una consecuencia para aprender y volver a rehacer, tiene bajos niveles de agresividad y tienes emociones de buena calidez, con cosas positivas y siempre ser directo en lo que hace. Eso es lo que es, con una breve explicación mía, con información de la antología de desarrollo humano.

Otras de las relaciones en saber, es poder aprender sobre el amor, sobre las relaciones sexuales y muchas cosas mas. Pero que entiendes como amor. Pues como le dije sobre mi amor de mi bella novia, es uno de los ejemplos que nosa hacen cambiar de decision y en nuestro cerebro pasan muchas cosas que no podemos evitar. Que damos regalos, alegrias y siempre nos sentimos con mucho astusia en nuestro alrededor, pero una cosas aprende a enamorarte y tambien aprende a perderlo el desamor, y como pasa esto. Pues pasa cuando no te sientes bien con esa persona, sin estes desconfianza y aveces con el mas minimo problema dejas ir todo y no luchas por lo que quieres.

Entonces que viene siendo amor, una gran suerte de tenerlo o el error mas grande que tienes o tuviste. Hay muchos temas de la que explicar como la genitalidad y eso esta junto el amor, por que como les digo, despues del amor viene el sexo y es parte de la vida, pero con mucho cuidado y saber aprender lo que puede puede ocurrir, los genitales es parte de la sexualidad, y es el concepto de masculinidad y femenino. Poder sentir atraccion en nuestro cuerpos es donde forma parte nuestras hormonas y la conducta sexual. para reproducir y sentir satisfaccion al concepto sexual. entonces el amor no solo es amar a alguien y vivir sin sentir nada, sino que debes de sentir con la mentalidad y fisica, pero con la mejor correspondencia de lal individuo y cuidandose uno mismo.

Para concluir estos maravillosos temas, es que el aprender conlleva a que al momento de que te ocurra algo, sabras que hacer como paciente y psicologo, por eso a nosotros como estudiantes debemos de practicar en la manera que hablamos y decimos las cosas. Para no afectar mas al paciente y ayudarlo en su camino de confianza y éxito en la vida.

Entonces ¿Cuáles es tu objetivo como alumno? Solo se positivo, no falles demasiado y ten éxito en tu meta que desees.

Universidad del sureste.UDS.(s/n)antologia (desarrollo humano)(pag.49-102)(s.f)  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a2fbbcfac170b6e3e18b435e6a17b41d.pdf>