



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Edwin Yair Velázquez Vázquez*

*Nombre del tema: Ensayo unidad 3 y 4*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Mónica lisseth Quevedo*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre. 6*

A lo largo de la vida escucharemos sobre la inteligencia emocional, esta es o son habilidades para poder controlar nuestras emociones y sentimientos de manera que no interfiera en nuestra vida de manera negativa, esta cuenta con características como lo sería la flexibilidad y adaptabilidad, el reconocimiento y dominio de las emociones, la empatía y la educación de las emociones por mencionar algunas. Otro término del cual escucharemos sería la comunicación emocional, recordemos que la comunicación, es el acto de transmitir correctamente un mensaje y que la otra persona logre recibir y entender el mensaje, ya sea a una o dos personas, esto se aplica pero en las emociones, transmitir correctamente y que la otra persona comprenda las emociones, el saber manejar o tener cierto dominio sobre estas dos serán de gran importancia ya que se evitan conflictos y discusiones, se justifican las acciones tomadas, todo esto se aplica no solamente en las relaciones amistosas, también en el ámbito de la escuela, el trabajo, el hogar, en todos los ámbitos en el cual nos relacionemos con personas. (naranjo, 2020) Los hombres que poseen una elevada inteligencia emocional suelen ser socialmente equilibrados, extrovertidos, alegres, poco predispuestos a la timidez y a rumiar sus preocupaciones.

En las empresas o en las organizaciones podremos encontrar a un líder este está encargado de convertir una visión en realidad, de esta manera llevar a la empresa u organización a sus metas u objetivos, para esto el líder debe de contar con ciertas actitudes, resolución de conflictos, desarrollo de equipos, capacitación y preparación etc.

Dentro de la capacidad de resolver conflictos, la comunicación e inteligencia emocional se encuentra la autoestima, esta se puede definir o interpretar como la capacidad de pensar y de enfrentar desafíos básicos de la vida. Es aquí donde una buena o mal autoestima afectaran la manera en la que se relacione el individuo. Ya que si no tengo una buena autoestima no podre relacionarme correctamente

Si no nos respetamos a nosotros mismos como podemos respetar a los demás, esta frase es escuchada y mencionada, tiene sentido ya que el respeto hacia nosotros nos lleva a tener autocontrol y equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, así como la habilidad de tomar decisiones, partiendo de este punto sí que tiene sentido esta frase, y viéndolo desde otro ángulo también interfiere en la manera en la que comunicamos nuestras emociones.

Existen ciertas acciones y medidas para mantener una sana autoestima, acciones como tener una visión positiva, vivir el presente, aceptarse a sí mismo y reconocer logros y capacidades ayudaran a mantener o ir construyendo una buena autoestima.

El amor ha sido una inspiración tanto para libros, películas u obras, pero esta va más allá que solo esto, antes esta era solamente vista como una emoción más, sin embargo esta emoción puede llegar a compararse a las drogas debido a la liberación de dopamina y endorfinas liberadas.

Dejando de lado la emoción del amor podemos hablar de otros aspectos del ser humano, esta vez mas físicos como lo sería la genitalidad ya que esta es similar a la sexualidad i o conducta sexual, el sexo es una necesidad fisiológica del ser humano, podemos entender la sexualidad como un conjunto de emociones y de conducta relacionados con el sexo, este es un aspecto central del ser humano que se presentara a lo largo de toda su vida, también es importante mencionar que la sexualidad influye en procesos psicológicos y fisiológicos de los seres humanos.

Una vez hablado sobre la sexualidad podemos hablar de lo que viene con ella, lo cual sería el erotismo, esta se identifica con el placer, forma parte de un rasgo característico de los seres humanos, este es la provocación del deseo sensual por medio de la imaginación, la fantasía, y la estimulación sensorial, se entiende como un rasgo característico de los seres humanos ya que a diferencia de los animales nos apareamos por placer y no solo con fines reproductivos, hacia es como el erotismo es independiente del instinto de reproducción,

Después de haber hablado sobre las emociones y aspectos más físicos podemos hablar sobre la trascendencia humana, esta funciona como una capacidad única que permite que el ser humano valla más allá de su propia cultura o sus limitaciones personales, de decidir sobre sus propias decisiones y acciones, de poder elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse por llegar a sus metas.

La trascendencia no es solo un cambio teórico, sino un proceso de cambio llevado a la forma de pensar y de relacionarse.