



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICION

SEXTO CUATRIMESTRE

TERCER PARCIAL

ENSAYO

DESARROLLO HUMANO

DOCENTE

ENRIQUE EDUARDO ARREOLA JIMENEZ

ALUMNA:

VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN

TAPACHULA CHIAPAS.

INTRODUCCIÓN

Nuestras emociones y sentimientos nos acompañan en cada etapa de nuestra vida, e influyen en las decisiones que tomamos como individuos, en como nos desarrollamos y como actuamos en los problemas que se nos presentan día a día, están con nosotros desde nuestra infancia hasta el último de nuestros días, y muchas de las decisiones que tomamos día a día, se ven afectadas o beneficiadas por las emociones y sentimientos que estemos sintiendo en el momento de ejecutar una decisión. Desde la cosa más pequeña e insignificante que pasa, hasta las cosas más grandes de nuestro día a día.

Por esto es sumamente importante que aprendamos a reconocer cada una de nuestras emociones, pensar con la cabeza fría, y no solo dejarnos llevar por el momento agradable que estamos pasando, ya que muchas veces son sentimientos pasajeros, el aprender a reconocer nuestras emociones y hacernos responsables de las mismas son clave para poder tener una buena inteligencia emocional, de igual manera, el reconocer hasta donde es prudente intervenir por una persona, y no asumir que podemos hacernos cargo de cosas que no nos correspondan, es decir podemos apoyar a cualquier amigo, pero no más allá de lo que el mismo o nuestras capacidades nos permiten, y el no llevarnos problemas que no nos corresponden y que no están en nuestro alcance, ya que de lo contrario, nuestra vida emocional y estabilidad de la misma, podrían verse afectada, lo mencionado anteriormente también puede afectar o beneficiar la inteligencia emocional que tenemos como individuos. Salir de nuestra zona de confort también es parte de un crecimiento emocional, nos ayuda para reconocer que somos buenos en diferentes ámbitos, experimentar en lo más mínimo, como sentarnos en un lugar diferente o cambiar la ruta por la que pasamos, son cambios que se pudieran ver pequeños e insignificantes, pero de gran ayuda en cuanto a conocimiento, sabiduría y aprendizaje, esto puede ser hasta el cambio de un área de trabajo y un cambio de empleo antes de que se haga rutinario y nos afecte en nuestra salud mental.

Desarrollo

Iniciaremos hablando sobre la inteligencia tradicional, la cual es medida por medio de tests para saber si somos buenos en español, matemáticas, etc, hablando netamente sobre todo lo académico, y al no tener una inteligencia alta en todo o al menos, se nos acusa o la sociedad nos impone el hecho de ser fracasados, si no se tiene un título universitario, una carrera terminada, y este círculo vicioso nunca termina ya que, cuando culminas los estudios de una licenciatura, la presión social inicia por ver que escalón sigue académicamente y es ahí donde iniciamos con el estrés de estar estancados, por que pareciera que los únicos que no avanzamos somos nosotros, que mientras otros ya tienen altos cargos en el área en donde desarrollan sus capacidades son exitosos, están viviendo fuera de núcleo familiar directo, es decir fuera de la casa de sus papas, tienen carros, y están económicamente estables, es ahí en donde la presión de la sociedad entra en nosotros, pero también es ahí en donde entra nuestra inteligencia emocional en tomar los comentarios de quien vengan y hacer caso omiso a los malos comentarios y entender que cada uno va a su ritmo.

Las emociones adquiridas son emociones que vamos tomando de a lo largo de la vida, en cada una de las etapas y en los obstáculos que se nos presentan día con día, sin desmerecer cada problema que nos pasa, es ahí en donde vamos adquiriendo las emociones el como responder y de que manera hacerlo, todo esto es parte de una maduración mental que nos acompaña a lo largo de nuestra vida. Recordando que la edad no es una garantía de los tener una madurez mental.

Nosotros como individuos, somos responsables de cada una de nuestras emociones y no los demás, no podemos ir por el mundo haciendo responsable a X persona de como nos afectan y sumiendo que la otra parte tienen que hacerse cargo de nosotros emocionalmente, no es sano ni bueno para nosotros, ya que caemos en una codependencia emocional, por no tener en claro la responsabilidad de nuestras emociones ni como gestionarlas. De igual manera tenemos que tener en cuenta la sensibilidad como individuos, no podemos ir por el mundo siendo incapaces de reconocer el sufrimiento ajeno, el ser humanos con el que está a lado, el ayudar cuando podamos al prójimo siempre y cuando este en nuestras posibilidades hace que la vida sea maravillosa, y es ahí en donde entra la empatía, el pensar como nos sentiríamos si estuviéramos en la misma posición de la otra parte.

Los sentimientos de rencor, ira, odio, son sentimientos que podemos educar, está más que claro que podemos sentirlos y está bien seguimos siendo humanos y tenemos todo el derecho de poder accionar esas emociones, lo que no está bien y por eso es importante educar nuestras emociones, ya que en un ataque de ira, podemos lastimar a todo nuestro círculo social, familia, amigos etc.

La capacidad de ser un buen líder es algo con lo cual podemos nacer, con el sentimiento de un liderazgo, pero también es importante, reconocer que mayormente son conductas que aprendemos, y depende de la manera, en la cual nos eduquen en nuestro núcleo familiar, ya que la seguridad que podemos tener de adultos es algo que se cultiva desde la infancia, por esto es sumamente importante educar de manera correcta a las infancias e inculcarles y cultivarlos en todos los aspectos, para que tengan ganas de ser un buen líder. Es importante saber que un buen líder debe de:

- Solucionar los problemas que surjan
- Gestionar el progreso del proyecto
- Informar el progreso a los participantes involucrados
- Organizar el trabajo

El comunicar nuestras emociones es importante, ya que tendremos la seguridad de hablar y de expresar sin sentirnos juzgados e inseguros, expresar todo lo que pensamos ayuda a nuestra mente a estar en equilibrio, y evitamos somatizar emociones.

“el cuerpo grita, lo que la boca calla”

(RODICIO, 2015).

Nos cuesta mucho entender y aceptar al otro, a veces hasta el punto de romper relaciones importantes, nos enganchamos en relaciones que no nos hacen sentir bien.

Conclusión

Es importante reconocer que el éxito de la vida no solo se encuentra en terminar una carrera universitaria, se trata de ser feliz y pleno, desarrollar nuestras habilidades en el área que deseemos y no ceder en la presión social, está bien sentirnos estancados, lo que no está bien es el no intentar ser exitosos en la vida. Podemos también ser exitosos en cosas con la relación al arte, tenemos de ejemplo grandes expositores de la música clásica, es especial me gusta mucho Paganini quien padecía de una condición que lo hacía que la sociedad de ese tiempo lo rechazara, y él se enfocó en aprender a tocar el violín. Podemos destacar en el área que sea y conseguir el éxito que deseemos.

Bibliografía:

Antología UDS campus tapachula, desarrollo humano unidad 3, inteligencia emocional.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f12e2db01cd4152267cfa6378e1de9aa-LC-LNU606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>