



DESARROLLO HUMANO

MTRO. LUIS MIGUEL SÁNCHEZ HERNÁNDEZ

¿QUÉ ES DESARROLLO HUMANO?

Concepto evolutivo

Estudio de los cambios cualitativos y cuantitativos que se producen en la persona a lo largo del tiempo.

Concepto social

Proceso en el cual un ser biológico se transforma en un ser social y cultural, lo cual implica mejoras en lo psicológico, social, cultural y familiar.

Concepto trascendente

Es crecimiento personal, traducido en mejoría como personas, mayor autonomía y búsqueda de la felicidad.



DIMENSIONES CONCEPTUALES DE LA ESPECIE HUMANA

Hombre

Diferencia entre los seres humanos de los animales.

Sujeto

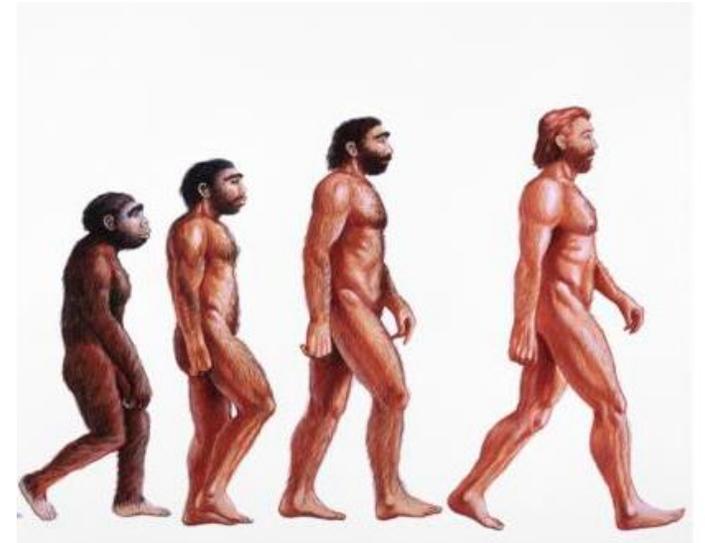
Enfoca la capacidad del hombre de razonar y reflexionar.

Individuo

Se centra en la voluntad única y auténtica del hombre para ejercer sus acciones

Humano

Es la máxima expresión del hombre como ser social, su capacidad de trascender, su sensibilidad, su bondad, los valores morales y espirituales.



INICIADORES DEL HUMANISMO

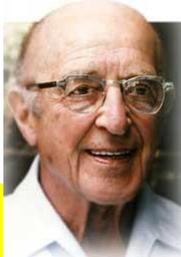
Abraham Maslow



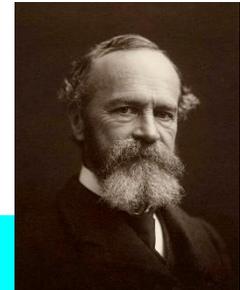
Victor Frankl



Carl Rogers



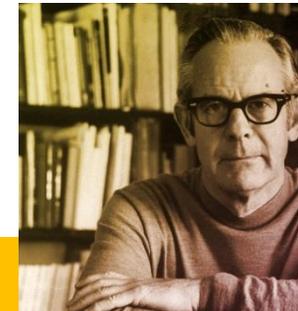
William James



Eric Fromm



Rollo May



POSTULADOS SOBRE EL HOMBRE SEGÚN EL HUMANISMO

1.- Se centra en aspectos “superiores”, más avanzados y sanos de la experiencia humana y su desarrollo. Entre ellos se encuentran la creatividad y la tolerancia.



2.- Son teleológicos: ponen más énfasis en el presente que en el pasado o el futuro.



3.- Valora la experiencia subjetiva del individuo, incluida la experiencia emocional.

4.- Cada individuo es responsable de los resultados de su vida. No hay condiciones pasadas que predeterminen el presente. La capacidad de una persona para la autorreflexión mejora la elección sana.



5.- Los humanistas describen un “sí mismo verdadero” que contiene el potencial para el crecimiento óptimo. El alejamiento de este sí mismo verdadero da por resultado una socialización poco sana, donde otras personas definen lo que uno debería hacer.

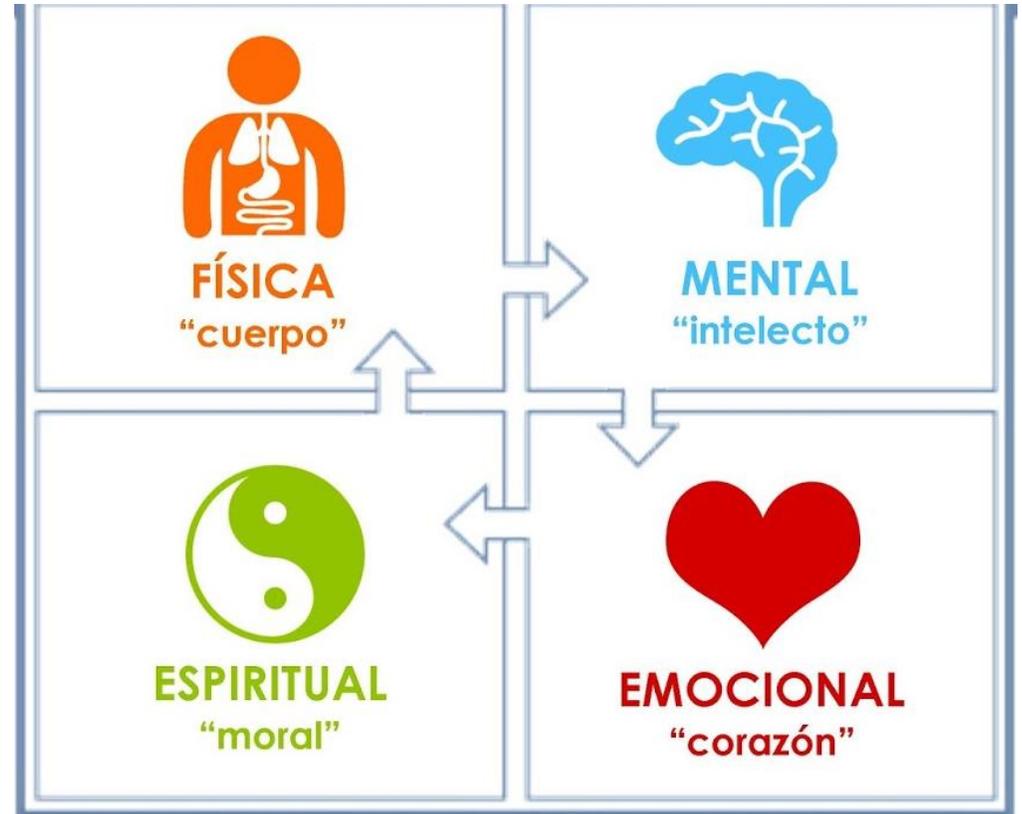


6.- El ser humano es intrínsecamente bueno, el asunto es el ambiente que en ella se explica el mal en el hombre.

LA PERSONA ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES

El hombre se percibe de forma global y holística. El ser humano no es únicamente la suma de sus experiencias, su pasado, su presente, sus circunstancias, sino algo más que la suma de todo eso, es una suma con un “sentido” o “estructura”.

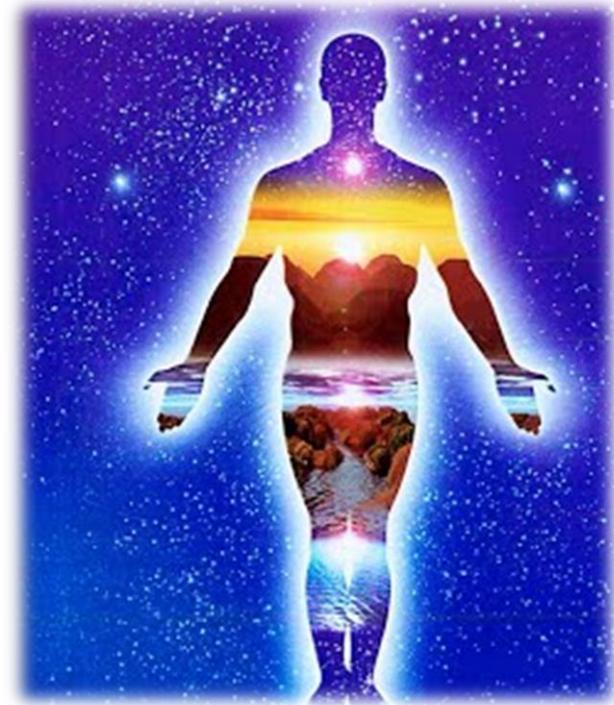
Cada parte tiene sus propiedades individuales, pero al formar un todo, éste, tiene propiedades distintas de las que tenían sus partes que lo integran.



LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEGIR

Consiste en la capacidad que tiene el hombre de autodeterminarse; esto es de elegir voluntariamente los actos de su vida, iluminado por su inteligencia. Como tal, es, ante todo, una cualidad interior del hombre que se despliega en su accionar.

El hombre identifica su sentido de la vida, de las relaciones sociales y trasciende lo simplemente orgánico e irracional, construyéndose como "un ser individual" capaz de ejercer su libertad de opción frente a las circunstancias y posibilidades"



FORMULA DE LA LIBERTAD

Yo me gobierno

AUTONOMÍA

Facultad del hombre para pensar, decidir y actuar por si mismo.

Yo quiero

VOLUNTAD

Capacidad de autodeterminar libremente nuestros movimientos corporales. Es físico-objetivo.

Yo hago

DECISIÓN

Respuesta emitida en dicho o acto ante la existencia de dos o más opciones.

Yo fui

RESPONSABILIDAD

Acto de asumir toda consecuencia u Obligación y/o de atribuirse todo resultado que se obtenga de las acciones.

DEFINICIÓN DE ELECCIÓN

Derecho inherente del ser humano para inclinarse o dar preferencia a un número limitado de opciones, usando el principio del beneficio, evitando en la medida de lo posible el sufrimiento dentro de la decisión.

Elegir no siempre significa decidir lo que uno quiere o desea, si no más bien, tomar y aceptar alguna alternativa que ya está determinada.

No todo es susceptible de elegirse*.

PERSONAL

SOCIAL/AMOROSA

ACADÉMICA

LABORAL

FAMILIAR

EL SER HUMANO TIENDE A LA TRASCENDENCIA

Es la necesidad de ir más allá del estado actual, de subir, aumentar y progresar en las áreas: personal, familiar, social, laboral, profesional, espiritual, material y físico.

Es una insatisfacción saludable, de ubicar y anhelar con objetivismo todo aquello sujeto de ser alcanzable.

Es una búsqueda constante de excelencia humana, de evolución.

Trascendencia no significa arrogancia, ni superioridad ante el otro, es ser mejor uno mismo en comparación consigo mismo.

PERSONAL

FAMILIAR

SOCIAL

LABORAL

ESPIRITUAL

MATERIAL

FISICO

PROFESIONAL

MASLOW: LA JERARQUÍA DE NECESIDADES



NECESIDADES FISIOLÓGICAS

En el nivel más bajo de la jerarquía de necesidades se encuentran las necesidades fisiológicas de comida, agua, sueño y sexo. Son esenciales para la supervivencia humana y animal.

“Para el hombre que está extremada y peligrosamente hambriento no existe más interés que la comida”



NECESIDADES DE SEGURIDAD

La motivación es garantizar una situación segura. La familiaridad se percibe como segura, por lo que los niños pequeños se sienten amenazados cuando existen ruidos fuertes, animales desconocidos, peleas o divorcio de los padres, violencia física.

Las necesidades de seguridad de los adultos se satisfacen en una sociedad ordenada, y son amenazadas por emergencias como “la guerra, la enfermedad, las catástrofes naturales, las olas delictivas, la desorganización social, la neurosis, la lesión cerebral (y una) situación crónicamente mala”.



NECESIDADES SOCIALES(PERTENENCIA Y AMOR)

En este nivel la persona busca amor y amistad. Maslow incluyó la necesidad de dar amor así como de recibirlo. Describió esas necesidades como una fuente frecuente de desajustes en nuestra sociedad. El sexo participa en este nivel en la medida en que es una expresión de afecto; pero también puede funcionar a un nivel puramente fisiológico



NECESIDAD DE AUTOESTIMA

Es la necesidad de autorrespeto y de la estima de los demás. La reputación basada en falsas premisas no satisfaría esta necesidad.

Cuando esas necesidades no se satisfacen, nos sentimos inferiores. Si las necesidades se satisfacen, sentimos “autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y adecuación de ser útil y necesario en el mundo”.



NECESIDAD DE AUTORREALIZACIÓN

En esta etapa superior, la persona ya no está motivada por las deficiencias sino más bien por la necesidad de “realizar” o satisfacer su potencial. “Un músico debe hacer música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir, si es que quiere ser feliz. Un hombre debe ser lo que puede ser. Llamamos autorrealización a esta necesidad”.

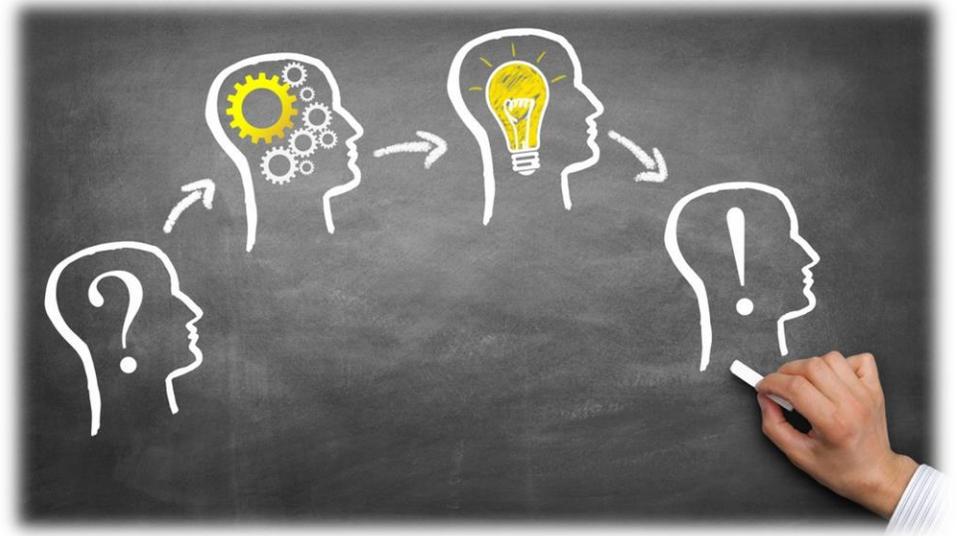
Es el deseo “de convertirse en todo lo que uno es capaz de ser”



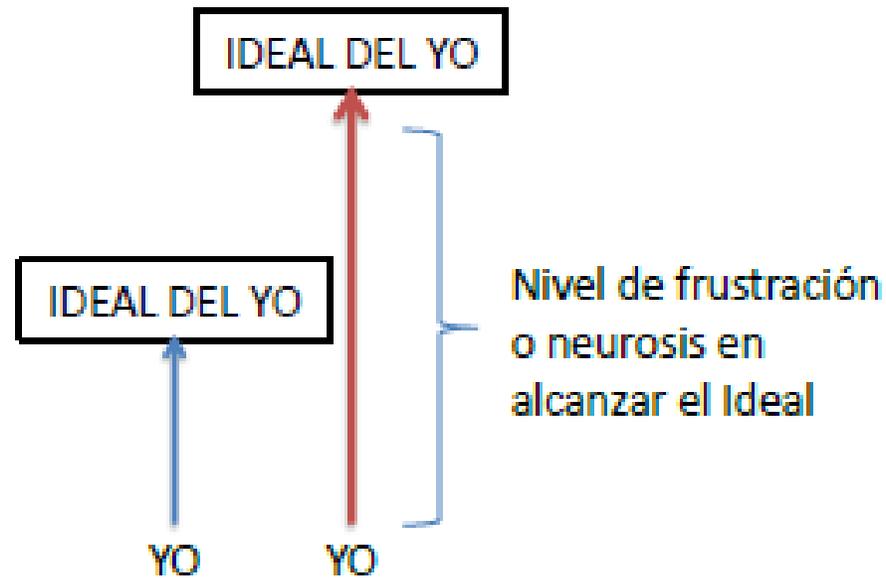
ROGERS: TEORÍA CENTRADA EN LA PERSONA

Concibe al ser humano desde una perspectiva positiva: “el hombre es bueno y saludable por naturaleza.

Ser humano se encuentra en constante cambio y se debe adaptar a las circunstancias en las que vive, está adaptación depende de la capacidad que tenga de aprender de las experiencias que ha tenido; también menciona que esta capacidad de adaptación es parte del ser humano, y a esta cualidad la denominó **tendencia actualizante** .



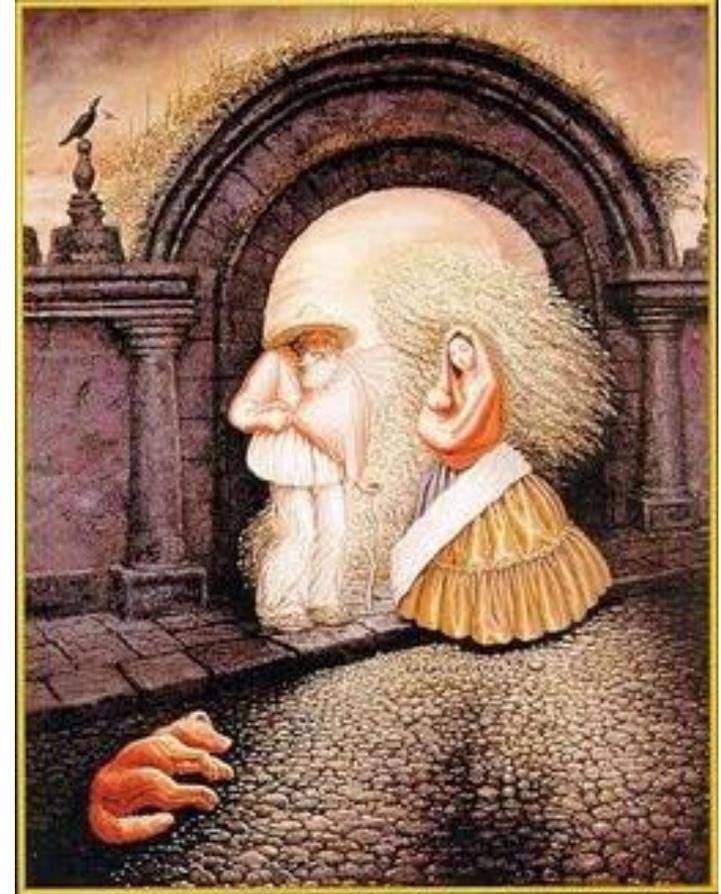
El nivel de frustración es directamente proporcional a la lejanía en el alcance del Ideal del Yo, esto significa que entre mayor sea el número de metas (inalcanzables o imposibles), mayor es la frustración que tiene cada ser humano; por el contrario, entre mayor sea el contacto que tenga con la realidad presente, más satisfecho y menos frustrado es el individuo.



GESTALT

La psicología de la gestalt o teoría de la forma tiene su punto de partida en los psicólogos alemanes de principios del siglo XX: Koffka (1973), Kóhler (1963), Wertheimer (1925) y Brown y Voth (1937).

El vocablo gestalt se ha traducido de muy diversas maneras: configuración, forma, figura, entre otras.



FORMA

La palabra forma es el sinónimo que más se asemeja a la palabra alemana gestalt y expresaría su significado como "la experiencia tal y como se le da al observador de un modo directo"

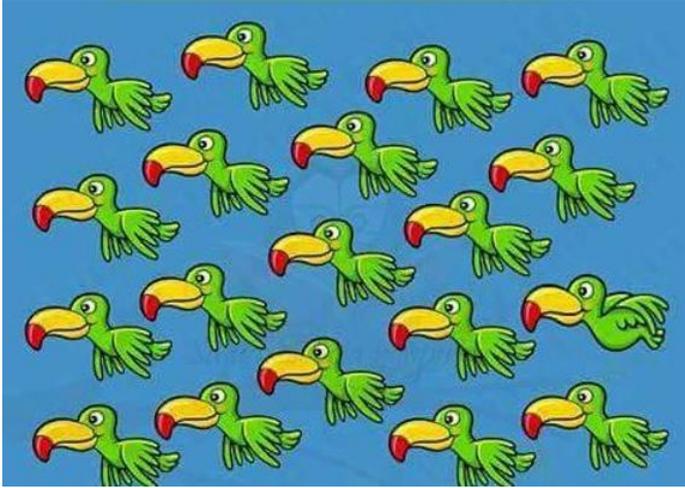




La Gestalt surge de las teorías visuales y auditivas en una época en que los sentimientos, las emociones y cualquier otro contenido que procediera del interior de la persona y que expresara su personalidad más profunda, no eran tomados en cuenta.

Básicamente sus principios psicológicos partían de estímulos externos. Estos psicólogos experimentaban con figuras externas, en especial las visuales y las auditivas, y no se preocupaban de las figuras que se producen dentro del organismo

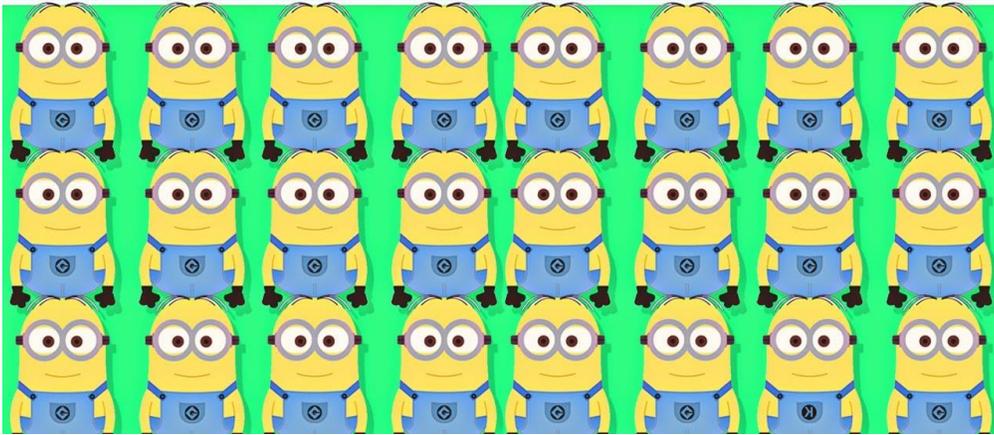
LEYES DE LA GESTALT



- 1** Cuanto mayor es la semejanza cualitativa entre procesos que se dan en un campo visual, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos.

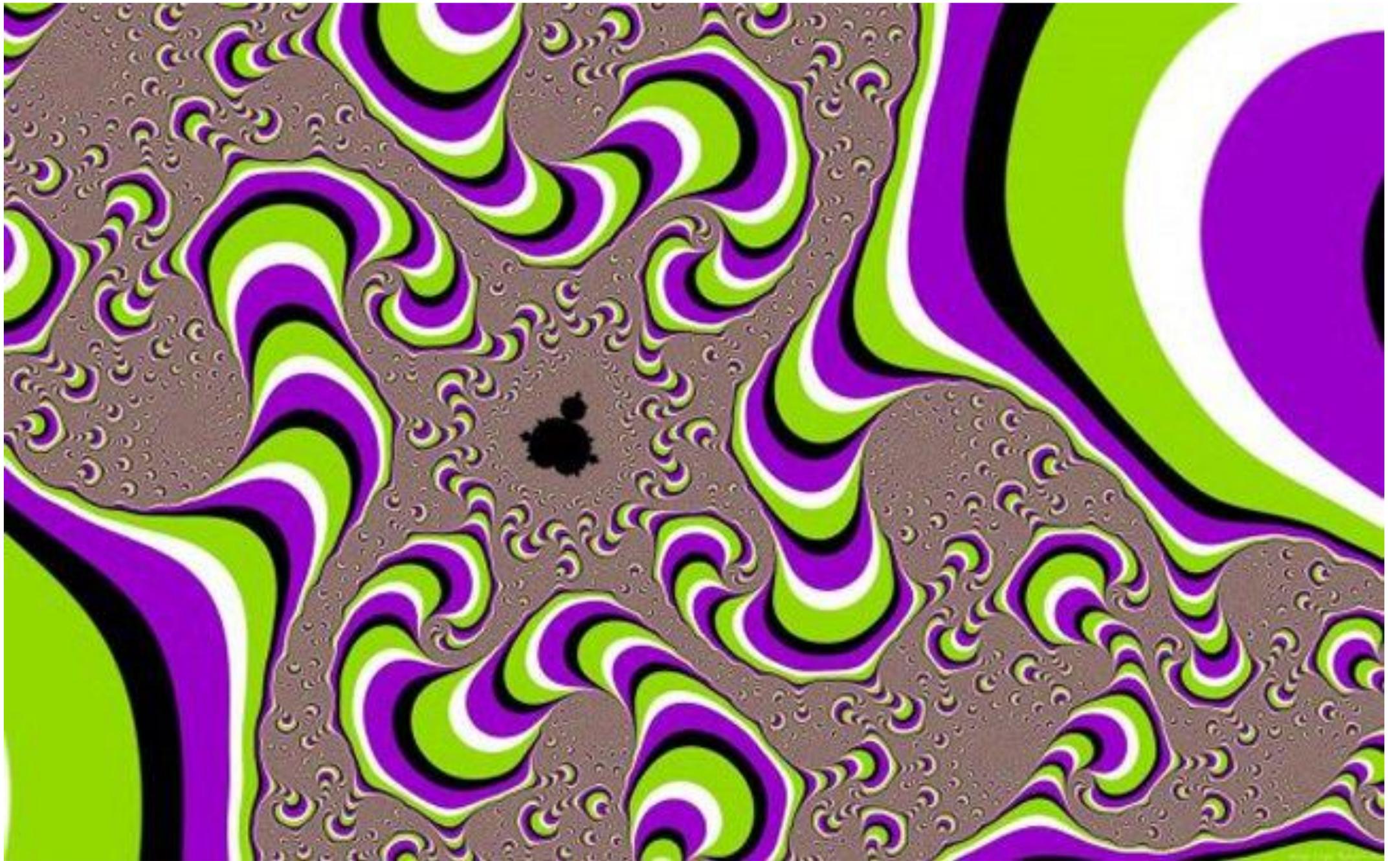


- 2** Cuanto mayor es la semejanza intensiva entre procesos, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos.



3 Cuanto menor es la distancia entre procesos semejantes, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos.

4 Cuanto menor es el intervalo de tiempo entre procesos semejantes, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos.



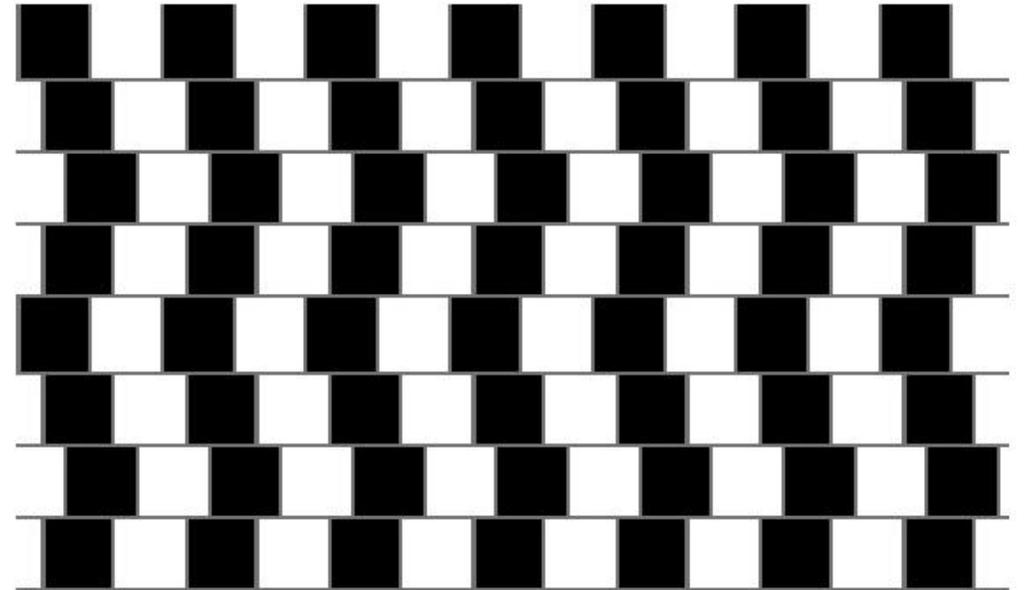


SUBLEYES DE LA GESTALT

LEY DE LA SEMEJANZA O IGUALDAD:

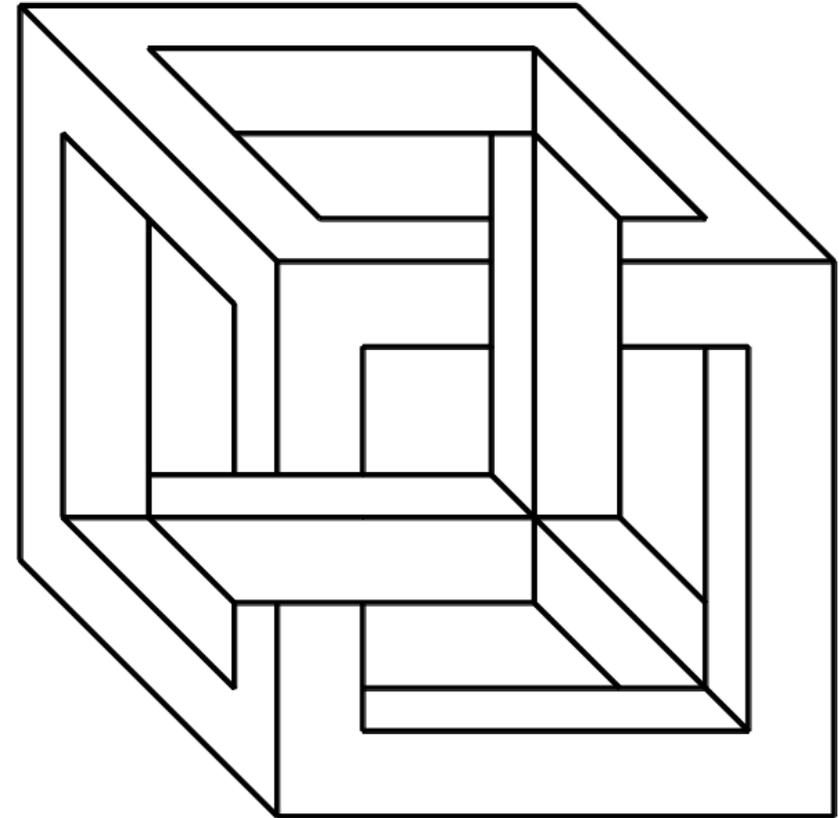
Con esta ley se demuestra que los pares de estímulos semejantes son aprendidos más rápidamente que los pares desiguales.

Se da esta ley en la asociación por semejanza, y cuanto mayor es ésta entre los objetos de un campo visual, más y mejor se organizan en percepciones unificadas.



LEY DE LA PROXIMIDAD

Las partes de un fenómeno o fenómenos próximos tienden a juntarse y a formar una sola gestalt, y es casi imposible verlas aisladas o romper las unidades basadas en la cercanía. Las partes o fenómenos próximos tienden a la unificación. A esto se le llama asociación por contigüidad. En ésta, los fenómenos que están próximos, la percepción tiende a visualizarlos o a sentirlos como uno.



LEY DEL CIERRE

Las áreas cerradas son más estables que las abiertas, que tienden a difuminarse o a mezclar sus elementos con otros próximos. El cierre elimina la posibilidad de agrupar partes cercanas de figuras separadas. Este hecho podemos traspasarlo a la conducta humana, donde las personas más introvertidas o "cerradas" son más estables frente a los cambios o las influencias del mundo que les rodea.

Mientras que las personas extrovertidas tienden a mezclarse más con las demás personas, son más cambiantes y más influenciadas por el medio y su entorno.

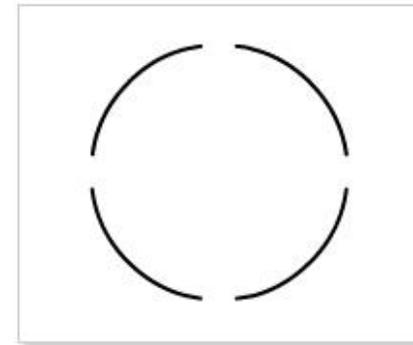


figura 8

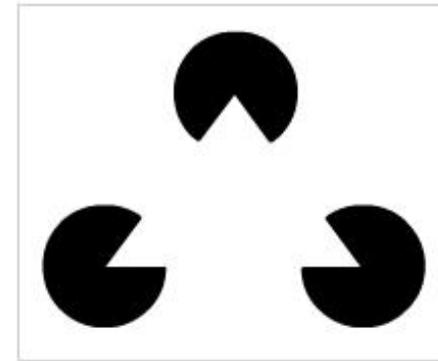


figura 9

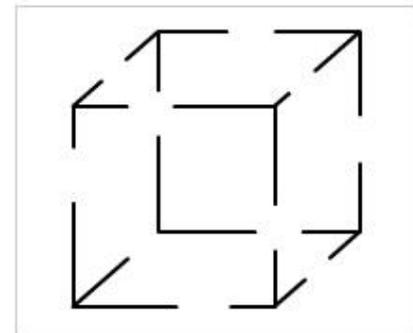
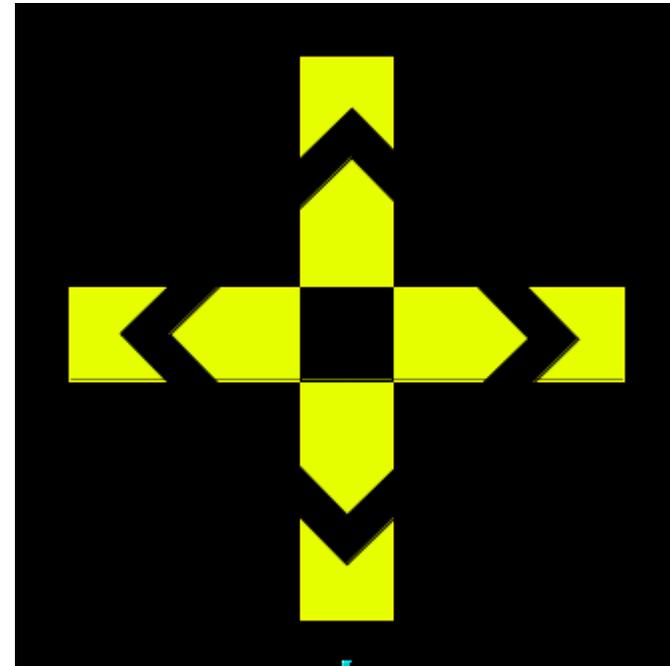


figura 10

LEY DE LA BUENA CONTINUIDAD

El cierre y la continuidad son aspectos de la organización articulada. Toda organización con un buen cierre tiende a verse con sentido (no con las líneas que están más próximas como dice el principio de proximidad, sino con las que forman un cierre).

Se opone al principio de proximidad o cercanía, ya que favorece el agrupamiento de líneas menos próximas pero que se complementan dando una sensación de cierre.



LEY DEL CONTRASTE

Su enunciado es que siendo iguales los demás factores, cuanto mayor sea el contraste entre los elementos de la figura y los de fondo (sea brillo, color o forma) tanto más fácilmente se formarán figuras. Esto lo podemos observar en fotografías o cuadros.



MANEJO DE
SENTIMIENTOS **Y**
EMOCIONES

UNIDAD II

SONDEO

¿Cuál experiencia emocional sucede primero, la emoción o el sentimiento?

¿Cuál es la diferencia entre emoción y sentimiento?

¿Qué experiencia emocional es mejor, la emoción o el sentimiento?

EMOCIÓN

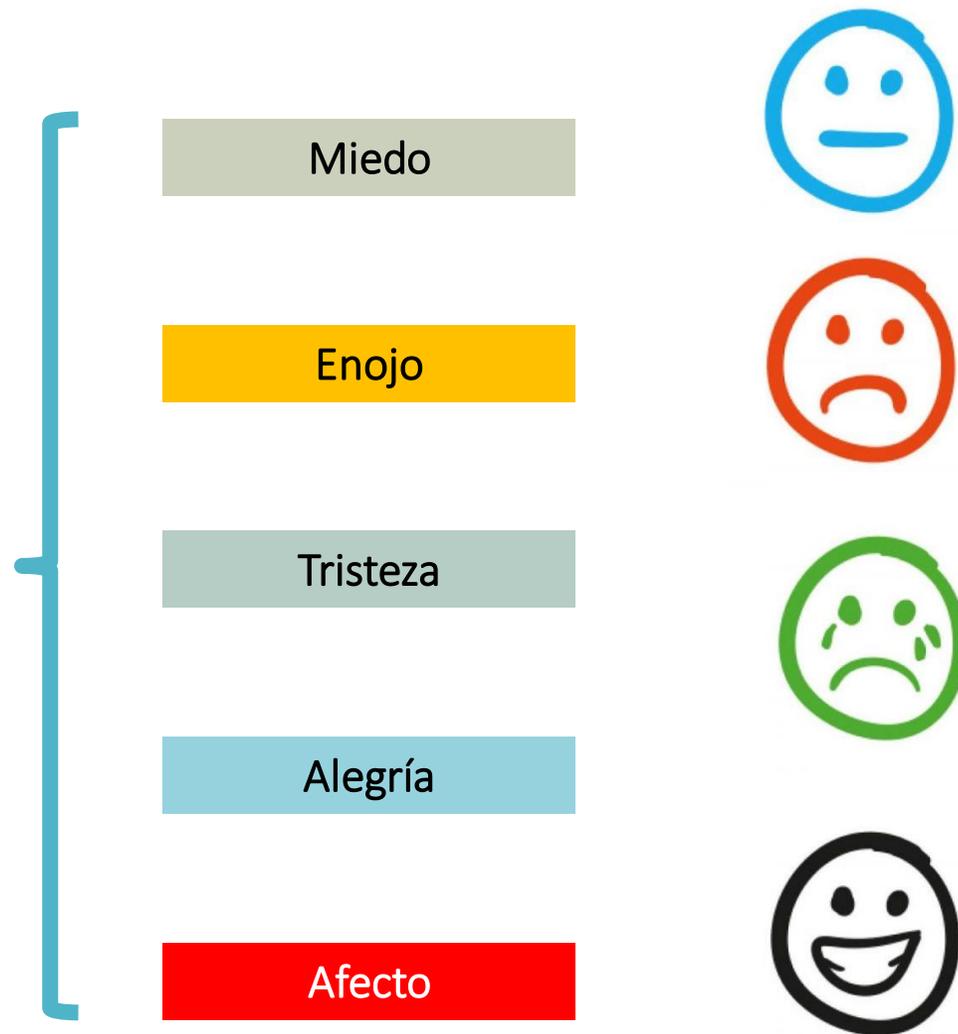
Es una reacción rápida del organismo como respuesta a eventos o situaciones inesperadas en el que se toman decisiones y acciones impulsivas.



PROPÓSITO

- 1.- Adaptación.
- 2.- Supervivencia.

EMOCIONES BÁSICAS



Vergüenza, , culpa, interés, sorpresa, enamoramiento, duda, asombro,
desprecio, envidia, ira.



Situación	Emoción desencadenada	Conducta	Función de la emoción
Amenaza	Temor	Correr, agredir	Protección
Pareja potencial	Alegría	Cortejar, aparear	Reproducción
Pérdida de un ser querido	Tristeza	Llanto	Consuelo

SENTIMIENTOS

Es la elaboración y representación cognitiva de la emoción, de los recuerdos y los pensamientos.



PROPÓSITO

1.- Promueve el desarrollo y crecimiento humano

DIFERENCIA SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

1

EMOCIÓN

Precede al sentimiento

SENTIMIENTO

Ocurre después de la emoción



2

EMOCIÓN

Es la experiencia emocional que se hace público en acciones y movimientos

SENTIMIENTO

Es la experiencia emocional que se hace privada



3

EMOCIÓN

Suele ser intensa pero de corta duración

SENTIMIENTO

Es poco intenso pero de una duración mayor



4

EMOCIÓN

Es una reacción espontánea, por lo que es amoral

SENTIMIENTO

Es una elaboración de tipo cognitivo



EMOCIÓN

Está al servicio de la supervivencia

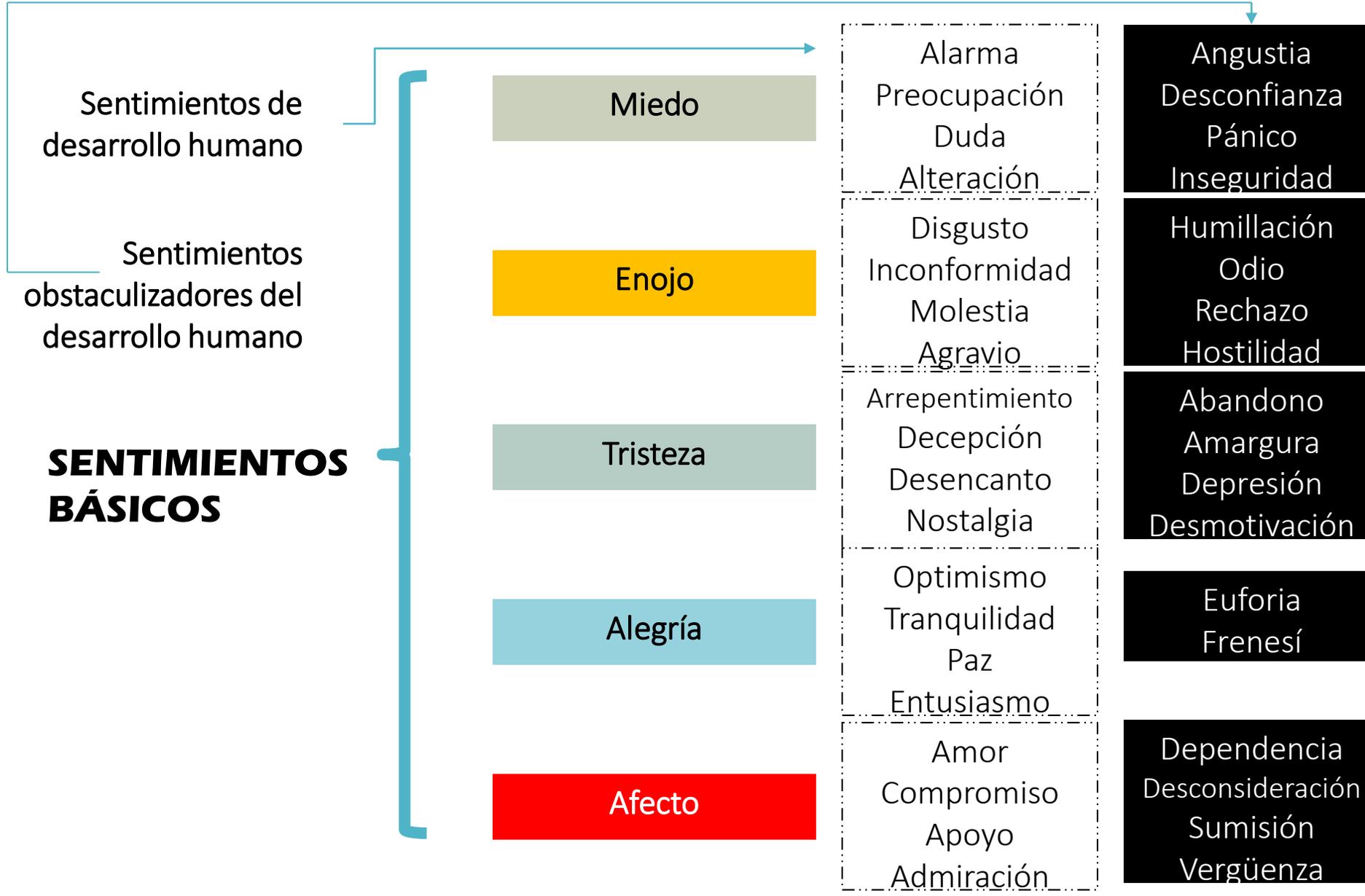
SENTIMIENTO

Está al servicio del desarrollo humano





SENTIMIENTOS BÁSICOS



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

1.-

Miedo

Angustia
Desconfianza
Pánico
Inseguridad

Angustia: temor anticipatorio de los eventos futuros.

Desconfianza: sentimiento que no permite la relación interpersonal íntima.

Pánico: terror intolerable que obstaculiza una adecuada organización del pensamiento y de la acción.

Inseguridad: Condición psicológica en la que el sujeto advierte una situación de peligro interior o exterior que no es capaz de dominar.



2.-

Enojo

Humillación
Odio
Rechazo
Hostilidad

Humillación: Acción que ofende la autoestima de una persona o de un grupo.

Odio: sentimiento de hostilidad acompañada de rechazo, repugnancia y en ocasiones, deseo de causar daño.

Rechazo: negación de cualquier intercambio afectivo o de acercamiento mediante presencia humana u objetal.

Hostilidad: Sentimiento de aversión manifiesto u oculto hacia el prójimo.



3.-

Tristeza

Abandono
Amargura
Depresión
Desmotivación

Abandono: sentimiento real o imaginado de no estar acompañado o apoyado por los demás.

Amargura: negación de los eventos placenteros debido a experiencias anteriores.

Depresión: incapacidad para superar procesos dolorosos o traumáticos.

Desmotivación: falta de ánimo y motivo en la ejecución de las tareas cotidianas.



4.-

Alegría

Euforia
Frenesí

Euforia: estado emotivo caracterizado por alegría, exuberancia y felicidad en correspondencia con un acontecimiento positivo y gratificante.

Frenesí: excitación y agitación que se observa en los episodios de manía.



5.-

Afecto

Dependencia
Desconsideración
Sumisión
Vergüenza

Dependencia: sujeto que se dirige continuamente a los demás para ser ayudado, guiado y sostenido.

Desconsideración: falta de aprecio, empatía y de la dignidad de otros.

Sumisión: Aceptación de la supremacía o el dominio de otro.

Vergüenza: sentido de indignidad del sujeto que imagina recibir o que efectivamente recibe desaprobación de su estado o de su conducta por parte de los demás.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

1.-

Miedo

- Alarma
- Preocupación
- Duda
- Alteración

Alarma: estado de vigilia e intranquilidad derivado de eventos que se perciben como peligrosos.

Preocupación: temor preventivo de eventos que son percibidos como problemáticos.

Duda: cautela y falta de creencia total de ciertos datos o sucesos.

Alteración: cambio de ánimo, en el que el sujeto pasa de un estado de reposo y calma, a una de agitación y de alerta.



2.-

Enojo

- Disgusto
- Inconformidad
- Molestia
- Agravio

Disgusto: sentimiento de repulsión que trasmite desagrado a la otra persona.

Inconformidad: respuesta de negación por no estar de acuerdo con ciertas decisiones o acciones.

Molestia: sentimiento que manifiesta reproche del cómo se está actuando o pensando.

Agravio: Sentimiento de culpabilidad y vergüenza por haber hecho algo incorrecto.



3.-

Tristeza

- Arrepentimiento
- Decepción
- Desencanto
- Nostalgia

Arrepentimiento: aflicción moral que acompaña el reconocimiento de la propia culpa.

Decepción: sentimiento posterior a la falta de realización de una esperanza o ilusión.

Desencanto: sentimiento evolutivo de aquello que de inicio producía alegría a algo que ahora produce dudas .

Nostalgia: Dolor emocional que hace que se recuerde en aquello que se ha perdido.



4.-

Alegría

- Optimismo
- Tranquilidad
- Paz
- Entusiasmo

Optimismo: sentimiento que juzga favorablemente la realidad y ve el futuro con confianza.

Tranquilidad: sentimiento de control de los problemas, miedos y dificultades.

Paz: sentimiento de alegría con uno mismo, más que la ausencia o el fin de los problemas.

Entusiasmo: empuje que mueve a eliminar los límites de la mente y el pensamiento



5.-

Afecto

- Amor
- Compromiso
- Apoyo
- Admiración

Amor: relación dual de intercambio, apoyo, acompañamiento y compromiso en el cuidado y bienestar del otro.

Compromiso: determinación de una persona para asumir tareas y responsabilidades.

Apoyo: sentimiento que hace que una persona colabore con otra en sus responsabilidades.

Admiración: alabanza que se hace de alguien por sus logros, actitudes o sentimientos.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONCEPTO

Capacidad para reconocer, comprender, y regular nuestras emociones y las de los demás



CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- A. El control de impulsos
- B. Expresan sus sentimientos y emociones de forma adecuada
- C. Reconocen y consideran los sentimientos y emociones de los demás
- D. Toma decisiones adecuadas (racional y sentimental)
- E. La motivación
- F. El entusiasmo
- G. La empatía



COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Es la correcta transmisión de nuestras emociones y sentimientos a otras personas.

Razones para aprender a comunicarse emocionalmente.

- I. Evitar conflictos y discusiones.
- II. Permite que el otro nos conozca más.
- III. La persona con la que hablamos será más honesta y confiable.
- IV. Justificaremos nuestros actos, ya que podremos explicar lo que hicimos.



LIDERAZGO

Capacidad de influencia social, que maximiza los esfuerzos de los demás hacia el logro de una meta.

Características.

- Alta capacidad de interrelación.
- Inteligente emocional (empático y simpático).
- Resuelve problemas con tanto, satisfaciendo a ambas partes.
- Motiva a los demás.
- Es entusiasta, encienden pasiones e inspiran a los demás.



EL SÍ MISMO

Es la eterna pregunta al quién soy, cómo soy, y la aceptación a la respuesta, es decir, lo que soy y lo que no soy.

Sí mismo material

Se deriva de la conciencia del cuerpo, del ambiente y de los bienes del individuo.

Sí mismo social

Constituido por las percepciones que uno supone que los otros tienen de él, y por las normas y valores sociales.

Sí mismo espiritual

Autoconocimiento que cada uno tiene de sí y de su propia existencia.



LA AUTOESTIMA

1

Juicio positivo sobre uno mismo, al haber logrado un análisis realista de los aspectos físicos, psicológicos y sociales.

2

Grado de estimación, dignidad y confianza que cada persona tiene sobre si misma, formada durante la infancia.



Implicaciones de la autoestima



Componentes de la Autoestima

AUTOIMAGEN: Es la forma en qué nos percibimos de nosotros mismos, las ideas que tenemos sobre los que somos.



AUTOCONCEPTO: Son las palabras, definiciones que usamos para describirnos y referirnos a nosotros mismos, así como la descripción de nuestras características personales.

Clasificación de la Autoestima (Martín Ross)

AUTOESTIMA DERRUMBADA

Persona que no se aprecia a sí misma, y pocas veces está bien consigo misma. Lo bueno o malo que dicen las personas sobre el sujeto repercute demasiado en su autoestima.

AUTOESTIMA VULNERABLE

Su autoconcepto y apreciación es buena, pero su autoestima se puede tornar frágil cuando se presentan situaciones de error, derrotas, vergüenzas y pérdidas.

La belleza, riquezas, posesiones y poder, como muestra de fanfarronería, simulan seguridad.

AUTOESTIMA FUERTE

Poseen una imagen y concepto estable, los errores se asumen como aprendizaje. Demuestran optimismo, humildad, alegría, no presumen sus logros, y son realistas.



PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

- Aceptación de los alcances y limitaciones personales.
- Conocerse y valorarse físicamente.
- Evitar la envidia y comparaciones con los demás.
- Desarrollar la empatía.
- Hacer algo positivo por los demás.
- Perdonar y pedir perdón.
- Respetarse a sí mismo y a los demás.
- Ser autónomo e independiente.

