



Nombre del alumno: Luis Fernando Domínguez Barrera

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6to

Grupo: A13

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de agosto de 2021.

Introducción

El desarrollo humano se puede llegar a comprender por bases teóricas, ya que se le conoce como un movimiento sustentado que promueve el desarrollo humanista, como la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable, el asertividad, entre otras.

Dentro de lo que abarca el desarrollo humano en la psicología, es importante comprender todas estas dichas teorías, ya que promueven la comprensión de todos estos factores de desarrollo de las potencialidades humanas.

Desarrollo

El desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas. Los científicos del desarrollo humano examinan las formas en que las personas cambian desde la concepción hasta la madurez, así como las características que se mantienen bastante estables, ya que se basa en los resultados de sus investigaciones y encuentran aplicaciones directas en la crianza, educación, salud y políticas sociales, un claro ejemplo que ellos pudieron notar fue en que observaron que los estudiantes de escuelas públicas que asistían a clases con hambre o con una dieta sin los nutrientes adecuados obtenían calificaciones más bajas y tenían más problemas emocionales y de conducta. Cuando las escuelas implementaron programas de desayunos gratuitos, los estudiantes que participaban en ellos mejoraron sus calificaciones en matemáticas, faltaron menos, incrementaron su puntualidad y sufrieron menos problemas emocionales y de conducta (Kleinman et al. 2002; Murphy et al., 1998).

El desarrollo humano es un proceso de toda la vida, el cual es conocido como desarrollo del ciclo vital. Cuando el campo del desarrollo humano se instituyó como disciplina científica, sus metas evolucionaron para incluir la descripción, explicación, predicción e intervención, ya que el estudio del desarrollo humano está en evolución permanente, estos cambios manifiestan el adelanto de los conocimientos y en la medida en que las nuevas investigaciones perfeccionan.

Desde su origen, el concepto de desarrollo humano ha priorizado la capacidad de las personas para elegir entre formas alternativas de vida que se consideran valiosas, ya que esto se refiere a las oportunidades de los individuos para gozar de una vida larga y saludable. El índice de una vida larga y saludable era medido por la esperanza de vida al nacer, ya que el índice de acceso al conocimiento se obtenía al implementar conjuntamente la tasa de alfabetismo y la tasa combinada de matriculación, mientras que el índice de acceso a una vida digna se calculaba por medio del Producto Interno Bruto per cápita en Poder de Paridad de Compra (PPC)

Se le conoce a la psicología humanista como la psicología que tiene un enfoque que se centra en el estudio de una persona a nivel global. Valora sus pensamientos, emociones, comportamientos o contexto vital para ofrecer soluciones y tratamientos a sus problemas. Unos postulados básicos muy generales sobre la naturaleza del ser humano es cómo la psicología debe incidir sobre él, no hay más elementos que respondan a lo que sería una escuela estructurada y se puede llegar a comprender más sobre dichos intereses o aportaciones como Ludwig Binswanger, Rollo May, Abraham Maslow y Carl Rogers.

Dentro de la psicología humanista se puede llegar a comprender el existencialismo, que es la subjetividad de todo aquello que por su propia naturaleza ni es objeto ni es objetivable. Para el existencialismo, la existencia es expresión de la realidad y se contrapone a la esencia, la cual pertenece a un orden pensado y razonado (como la posibilidad). La existencia no es una idea, sino una realidad, la realidad de la propia subjetividad. No es un género ni una especie, porque el género y la especie son pensados y universales y la existencia es real y singular.

Nosotros podemos conocer las cosas, pero no podemos preguntar sobre la existencia y la libertad, las cuales no necesitan ser investigadas, porque por el hecho de hacerse cuestión de ellas, ya quedan afirmadas. La existencia es mi (super yo), aquella únicamente que yo soy y que no se puede ni ver ni saber, y cuya noticia sólo es alcanzable por una especie de saber. Por otra parte, la libertad es el fundamento de la existencia, es el "ser" de la existencia, por eso el existir se presenta como una posibilidad de elección. La existencia no es una actualidad de ser, sino posibilidades concretas de ser y las posibilidades que realiza la existencia son justamente su esencia. Jaspers dice que la existencia está cruzada por opciones radicales, ya que la necesidad de escoger arranca de la estructura misma de la existencia, de lo que Jaspers llama su limitación y estrechez (Jaspers, 2004).

Y así como el existencialismo, que se ocupa no de la existencia en general, sino de los existentes generales, del mismo modo de elecciones irreductibles y profundas estrictamente personales. La opción, del mismo modo que son la existencia y la libertad, no se particulariza, sino que está radica en un centro íntimo.

La vida humana tiene su razón de existir y debe continuarse en todo momento y en todos los seres humanos desde su concepción y más allá de la vida material. Esto explica que el ser humano tenga la formidable misión de recrear en sí mismo la obra de su propia creación, para hacerla extensiva a los demás seres humanos. Como finalidad del ser humano es llegar a descubrir su propia humanidad, para conformar su acción a la de su propia naturaleza, una naturaleza a la vez inmanente y trascendente. De hecho, los antiguos paganos reconocían la necesidad de una identificación vivencial con lo trascendente, con aquello que le da sentido a la existencia humana. Aún los no creyentes, que sienten la necesidad de realización únicamente en el ámbito material, no dejan de reconocer que su trascendencia en este mundo, ya que sólo puede concretarse mediante la importancia que deja su espíritu en su paso por la vida: producción intelectual, artística, herencia educativa, influencia en valores cívicos, morales (NIETZSCHE, 2017).

la conciencia de nuestra dignidad humana construye la dignidad social, como el respeto o el amor ya que por lo tanto somos distintos y diferentes, porque de cada ser humano solo existe un solo ejemplar (en lo que se puede ser semejante con el otro es en su humanidad espiritual y trascendente). En una vista de forma trascendente de la persona, todos somos merecedores del respeto y del amor de los demás seres humanos.

Hoy en día esto consiste realmente en los derechos humanos en el absoluto respeto a los demás, por mayores que sean las diferencias que nos separan, en el entendido de que nuestra igualdad radica en nuestra igual dignidad de persona.

la primera tarea que tiene que cumplir un ser humano para darle sentido real a su vida es:

- Recrearse
- hacerse él mismo
- forjarse una identidad de conformidad con lo que está en su alrededor (humanizarse)

“el ser humano –decía Píndaro-es el único ser que se hace lo que es” (pindaro)

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes. Estas respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos o percepciones físicas). Estos son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales

Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son:

- Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad,

mientras las emociones se relacionan con:

- las necesidades orgánicas.
- Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones. Esto es necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida. Este aprendizaje nos llevará a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean. Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

El primer sentimiento básico es:

Miedo: se le denomina miedo a toda desconfianza que nos impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que nosotros deseamos y el miedo está conformado por la angustia, la preocupación y el pánico.

- La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.
- La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.
- pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción, por lo tanto, en el segundo sentimiento básico es

El enfado: se le denomina al enfado porque es un sentimiento de disgusto y mala disposición hacia una persona lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

- La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.
- El odio, este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.
- la frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

Los tres alimentan al enfado y como consiguiente el tercer sentimiento que es la tristeza.

La Tristeza: este sentimiento es denominado así porque es un sentimiento de dolor, así mismo como desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimos pesimista, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).

- La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria.
- la melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima

El cuarto sentimiento básico es la Alegría.

La alegría: se le denomina alegría porque es un sentimiento de placer o satisfacción, está conformada por tres sentimientos (el gozo, la paz y la armonía).

- El gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.
- La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.
- La armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano y pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal. Existen varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas. En primer punto, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así es como la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos (la teoría menciona que por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos).

En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o feliz por medio de las expresiones, sin embargo, una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos, el cual es denominada sonrisa Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas (sepimex, enero 21 2013).

La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología, la Inteligencia emocional es una forma que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente, tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio

Así como al igual existe una inteligencia tradicional, el cual es aquella que se mide por variables que determinan tu coeficiente intelectual que indica cuán inteligente y capaz eres.

Por otro lado, existe una comunicación que es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Al comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa. La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas, el resto de comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones (la comunicación existe siempre, en todo momento).

Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

- Evitar conflictos y discusiones, la gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones
- Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos.

“La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión.” (Hesburg) presidente de la Universidad de Notre Dame.

El liderazgo convierte una visión en realidad, ya que para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones. Estas aptitudes se pueden concebir como las **herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos, y guiar a la organización hacia metas comunes que le permitan alcanzar su misión.**

Existe un manual de aptitudes de liderazgo que son como el conocimiento y habilidades requeridas para ser no solamente un jefe, sino también un líder.

- Personalidad: entusiasmo, integridad, autorrenovación
- Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

- Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización.
- Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves.

La confianza depositada en un liderazgo sólido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización, por lo tanto, existe una comunicación efectiva por parte del liderazgo.

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo (psychology, personalidad saludable). Para llegar a sus conclusiones, los investigadores dividieron su estudio en dos etapas. En la primera, pidieron a expertos y estudiantes qué características tenía una personalidad 'sana' Se pudo observar que los pacientes cuya personalidad coincidía con el consenso, destacaban en varias áreas. En especial, autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, etcétera.

La Dra. Theresa Crenshaw, en su libro *La alquimia del amor y la lujuria*, explica que no cualquiera puede hacernos sentir esta mágica sensación, pero cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo, se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal (físico) de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos) y la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo. La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud se define como: "Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual". La sexualidad influye sobre procesos fisiológicos y psicológicos, pero ante todo es la expresión de una necesidad de comunicación física que excede ampliamente el aspecto genital de la sexualidad.

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas. Realmente en la sociedad en que nos encontramos es consumista, se le da más importancia a tener algo material, algo tangible, algo como el dinero, poder tener riquezas, sin tener importancia de conocerse a sí mismo.

Los grupos sociales requieren un ambiente favorable para vivir y para trascender y ese ambiente nos ofrece la naturaleza

Creo que la trascendencia es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas, la forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.

La mayor parte de la población trascendental está en los niños pequeños, cuyas mentes no están conscientes de la Realidad por lo que no la aceptan. Sin embargo, conforme crecen y reconocen la Realidad como algo verdadero, van perdiendo los rasgos de Trascendentalidad. En este punto, los trascendentales se dividen a dos caminos: los **trascendentales formados y los natos**. Los Trascendentales formados mantienen su Trascendentalidad gracias a que son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del "mundo Real", o una sobreexposición a "mundos de fantasía, Los más difícil para un Trascendental, cuyo poder es "hacer realidad sus sueños", es justamente descubrir cuál es su sueño. Los Trascendentales tienden a sentirse aislados del mundo común, por lo que su primer acercamiento a un sueño es "ser como los demás"

Conclusión

Como conclusión p después de a ver redundado varios temas de lo que aborda el desarrollo humano y puedo definirlo como un crecimiento donde intervienen varios aspectos de la vida diaria como las experiencias, los sentimientos, los genes heredados, etc. Al igual que pueden intervenir cosas malas como malos sentimientos, existen ciertas características personales que pueden ayudarnos a tener un buen ajuste a nuestro contexto, así tomando en cuenta los factores que las facilitan o las obstaculizan, creo que la personalidad no es algo estable y poco sujeto a cambios sino algo que cambia durante toda la vida. Ya que la adolescencia y los años posteriores son una etapa clara para mejorar nuestras características y para aprender habilidades interpersonales y emocionales, ya que se produce un avance en aspectos como la cognición social, la empatía, la autoconciencia, las relaciones interpersonales y los roles sociales (este aprendizaje puede mejorar nuestra visión de nosotros mismos y nuestra autoestima)