

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

CUADRO SINÓPTICO

TEMA:

DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

ING. JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMÁN

DESARROLLO HUMANO

desarrollo humano y trascendencia

Podemos considerar que hay grandes etapas en el desarrollo de las personas, cada una abarca un periodo amplio y solo es un panorama general,

- Asimilación- aprendizaje (0-21 años) aproximadamente
- Expansión- afinación (21-42)
- Etapas social (35-42)
- Etapas social altruista (42-63)

etapa en la que la sociedad educa al hombre y este aprovecha al máximo lo que ella en forma complaciente le brinda Es una etapa egocéntrica en que el ser humano asimila todo de su contorno sin retribuir mayor cosa, en la que se consolida, si hay una buena educación

etapa en la cual el ser humano, especialmente el hombre, alcanza estabilidad económica, social, laboral y conyugal, autoafirmación, en la que el ser humano sigue por sus constantes confrontamientos con el mundo ya no es la sociedad la que educa al hombre, más bien se autoeduca a partir de sus propios

podremos llamar social y en la que se empieza a procurar que las acciones propias se orienten hacia un efecto benéfico en la comunidad. En esta fase el individuo observa que no tiene la plenitud biológica de los primeros años y en algunos inclusive, esta empieza a declinar Se adquiere una postura más pausada y serena ante la vida, aunque paralelamente surge la angustia por no malbaratar los años que quedan

Caracterizada por una visible declinación biológica y un crecimiento de lo espiritual y trascendente Se muestra, en esta etapa, con más evidencia la capacidad para darse a los demás, volverse altruista y sabio Desde una altura cimera el ser humano vea su pasado y deduce de los valores significativos, desprovistos ya de emociones

trascendencia humana.

lo que distingue esencialmente al hombre de los vegetales y animales es su devenir espiritual, su afán de trascendencia, de mayor conciencia y de libertad: esto le permite ser creativo, aportar su impulso personal al mundo y hacer contribuciones orientadas hacia el futuro de las personas y de las organizaciones. Cuando un ser humano viene al mundo nace en un estado de inconciencia y dependencia completa Meta de su vida es que al final de ella, haya alcanzado conciencia, autónoma y libertad

Erich Fromm muchos seres humanos mueren sin haber nacido completamente, es decir, sin haber alcanzado una completa madurez, un conocimiento de sí mismos, de sus circunstancias y fines, Hoy el hombre es un complejo de la naturaleza configurado por aciertos y desaciertos. Se dirige hacia un futuro incierto, pero siempre busca una esperanza porque tiene hambre de elevación. El trascender del hombre se refiere al reto de ir más allá del límite de su existencia. El que tiene la capacidad de ser parte del universo, de acercarlo en sus elementos y de comprenderlo. Al trascender en su conciencia, trasciende en el mundo y en su misma sociedad. Debe configurar la dimensión de su existencia a partir de la práctica de combatir la mediocridad y la unidimensionalidad.

Las fortalezas trascendentales y sus efectos positivos sobre el bienestar

Las virtudes trascendentales permiten al individuo establecer una conexión con el universo, proporcionando sentido a su vida La espiritualidad, fortaleza prototípica de este grupo, se define como la creencia y el compromiso con los aspectos trascendentales de la vida, llámese divino, sagrado, ideal o universal.

La gratitud es el sentimiento de agradecimiento y alegría al recibir lo que uno percibe como un obsequio, ya sea un obsequio material proporcionado por otra persona o algo inmaterial, como un momento de paz provocado por la naturaleza, La bibliografía sobre gratitud muestra sus múltiples efectos beneficiosos. Una sociedad basada en la gratitud proporciona un recurso emocional importante para promover la estabilidad social La gratitud asegura reciprocidad en la interacción humana e inhibe la realización de comportamientos interpersonales destructivos Funciona como un barómetro moral, al dotar al individuo de una señal afectiva tras percibir que alguien ha actuado favorablemente hacia él; funciona además como motivador moral, estimulando el comportamiento prosocial y también como reforzador moral del individuo por su conducta previa.

características de la persona trascendente.

EL hombre es un ser humano libre. responsable. Inteligente, con capacidades y limitaciones que lo hacen único e irreplicable, Una persona al reunir estas características implícitas en la idea central, que quizás sean las mínimas de las tantas con las que cuenta, al menos con éstas se convierte en alguien capaz de lograr todo lo que se proponga, en alguien siempre dispuesto al cambio para mejorar, para crecer como ser humano, pero sobre todo para trascender, Las virtudes son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. El análisis de éstas en distintas sociedades, culturas y épocas históricas ha dado lugar a un consenso, que considera fundamentales las de sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Se trata de valores universales; para considerar que un individuo las posee deben estar por encima de un cierto valor.

Esperanza (Optimismo, Pensamiento sobre el futuro, Orientación hacia el futuro)

Estas variables se refieren a posturas cognitivas, emocionales y motivacionales hacia el futuro. La gente optimista tiene mejor estado de ánimo, es más perseverante, tiene más éxitos y experimenta una mejor salud física, El optimismo y la esperanza están relacionados con la resolución activa de problemas y la atención a la información relevante para dicha resolución, Los efectos del optimismo están mediados especialmente a nivel cognitivo: un optimista es más probable que ejecute hábitos que mejoren la salud y aseguren el apoyo social, aunque es posible que los estados emocionales positivos afecten directamente al curso de la enfermedad

- **Humor:** El sentido del humor como fortaleza es la capacidad para reconocer con alegría lo incongruente, para ver la adversidad de una manera benigna y para provocar la risa en los demás o experimentarla uno mismo. La gente con sentido del humor se ríe más y reír de forma habitual está asociado a cambios en el sistema muscular, cambios cardiovasculares, endocrinos, inmunológicos y neuronales. Tener buen sentido del humor favorece las relaciones sociales y proporciona un mayor apoyo social que funciona como inhibidor del estrés y estimulador de la salud
- **Espiritualidad:** Espiritualidad y religiosidad se refieren a las creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendente de la vida. Psicológicamente, estas creencias son importantes porque influyen en las atribuciones que las personas hacen, en el significado que construyen y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo.

El desarrollo de las fortalezas trascendentales como camino al bienestar

El ejercicio de las fortalezas trascendentales genera emociones positivas. Según ha señalado Fredrickson las emociones positivas son elementos esenciales en el funcionamiento óptimo del ser humano, ya que amplían los repertorios de pensamiento acción, reducen las emociones negativas prolongadas, estimulan la resiliencia psicológica y provocan espirales de estado de ánimo positivo que aumentan el bienestar emocional. el bienestar personal y el desarrollo social de los individuos es óptimo cuando se satisfacen las necesidades básicas de competencia, pertenencia y autonomía. Aunque muchas de esas virtudes pueden revertir en las tres, el desarrollo de las virtudes que fomentan la cohesión entre las personas, como el sentido del humor, la gratitud o la espiritualidad influyen especialmente en satisfacer la necesidad de pertenencia. Autores de diferentes perspectivas, como Jung, Frankl, Maslow o Assagioli han recalcado en sus escritos que en el bienestar del ser humano influyen, por un lado, la individuación o desarrollo máximo de la propia personalidad, y por otro el ajuste de esa individualidad con algún proceso espiritual trascendente, hasta el punto que en cierto sentido una persona no encuentra la identidad hasta que no se compromete o entrega a algo más allá de él mismo.