

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TUXTLA
MEDICINA VETERINARIA

MATERIA
DESARROLLO HUMANO

ALUMNO
GABRIEL COUTIÑO MENDOZA

Desarrollo humano

El desarrollo humano es un movimiento por medio del cual se puede fomentar el desarrollo de los individuos, no sólo en el ámbito personal e interpersonal, sino también en el campo de las relaciones sociales y productivas más macro.

El fundamento humanista y científico del desarrollo humano, permite desarrollar habilidades, actitudes, valores y experiencias necesarias para facilitar el desarrollo integral de los individuos, los grupos y las instituciones en beneficio del desarrollo sociocultural de nuestro país. En este sentido, el Enfoque Centrado en la Persona, vértebra conceptual, metodológica y aplicada fundamental, del movimiento del desarrollo humano, en virtud de sus características de integración, flexibilidad, apertura y cambio, no sólo permite, sino que, además, facilita y promueve activamente el desarrollo de efectivos agentes catalizadores de proceso de transformación y de cambio que está operando actualmente en el mundo. el Enfoque Centrado en la Persona el individuo se ha visto siempre desde su contexto sociocultural e histórico. Por ello, y en contra de algunas opiniones, la consideración dinámica o constructiva de la tendencia actualizante está en correspondencia con la existencia de una condición central de tipo relacional o social: la aceptación de dicho potencial manifestada por la existencia de un espacio de libertad de crecimiento como una comprensión empática, unas condiciones favorables al aprendizaje significativo, un espacio para el encuentro y el intercambio interpersonal libre y creativo. Para Rogers, el cambio constructivo de la personalidad en el paciente durante la psicoterapia depende hipotéticamente de tres actitudes esenciales del terapeuta., que son más importantes que las cualidades profesionales, la orientación terapéutica o las técnicas de entrevista del terapeuta.

se dio mención a dos de las emociones más sobresalientes que obstaculizan el desarrollo personal de todo ser humano, la Culpa e Inseguridad; y como lo prometido es deuda, hoy voy a dedicar este espacio para tratar sobre esta problemática.

La Culpa, según el diccionario enciclopédico, es un sentimiento de responsabilidad o remordimiento por alguna ofensa, crimen o equivocación, ya sea éste real o imaginaria. Es decir, que la culpa, es esa parte de la conciencia humana que te confronta y te condena por acciones y/o pensamientos obstaculizando tu Desarrollo Personal.

Ésta, es un arma de doble filo, porque si bien es cierto que en ocasiones te ayuda a tomar consciencia de las maneras correctas de actuar, en otras se convierte en un peso muy difícil de soportar, sobre todo si se trata de culpas imaginarias.

Por otro lado, se encuentra la Inseguridad, ésta se halla íntimamente relacionada con la Culpa por que se trata de la falta de confianza en ti misma, es ella la que te lleva a generar las denominadas culpas imaginarias.

Para poder triunfar y conseguir tu Desarrollo Personal, es muy importante que aprendas a diferenciar los Tipos de Culpa, de manera que evites atraer Inseguridad a tu vida mediante ellas. La misma se divide en tres clases:

- a) *Culpa Real*: es aquella generada por tu propio accionar.
- b) *Culpa Imaginaria*: es creada por tu mente basándose en la inseguridad.
- c) *Culpa Infundida*: es adoptada como consecuencia de opiniones negativas de tu entorno.

temores o miedos es algo natural, sin embargo, cuando éstos se vuelven incontrolables y empiezan a afectarnos más de lo normal, es cuando surge el verdadero conflicto, el miedo es el sentimiento que surge como respuesta a un peligro o amenaza, real o imaginario. Es un mecanismo de defensa, es la expresión de nuestra dificultad para lograr la armonía entre lo que somos y lo que queremos ser. Numerosas investigaciones demuestran que el ser humano nace libre de miedos, pues él los aprende a lo largo de la vida. Del entorno en donde se desarrolla la persona, de los padres, demás familiares, de la educación, y de la sociedad en general. Por ende, la educación cumple un papel determinante en la transmisión y/o percepción de los miedos, pues como vemos, algunos de éstos son transmitidos, sin embargo, hay varios orígenes de los miedos. Otros, por ejemplo, surgen a partir de situaciones traumáticas, trastornos, vivencias pasadas, las cuales dejan secuelas en la vida de las personas provocando inseguridad, falta de confianza en sí mismo y baja autoestima.