



Universidad del sureste, San Cristóbal de las casa, Chiapas.

Licenciatura en Enfermería

Desarrollo humano

Tema:

Ensayo

Autor: Johana Michel Pérez Martínez

Lugar: Chiapas

Fecha: miércoles 5 agosto del 2020

Resumen: El ser humano tiene necesidades de autorrealización y para esto es necesario tener su propia imagen que va adoptando desde el nacimiento durante este proceso tiene un crecimiento tanto físico como psicológico, a lo largo de este proceso el individuo va tomando decisiones tanto como buenas y como malas y durante ese gran camino va dejando huellas que va marcando su vida. Así mismo se logra que el paciente genere sentimientos de responsabilidad por aquellas malas decisiones que tomó durante el camino y mediante eso el individuo va ganando habilidades para la siguiente meta, las emociones también son un factor muy importante para poder autorrealizarse de forma efectiva y así mismo la autoestima ya que como se sienta persona, tendrá las ganas de seguir con la meta que se proponga.

Introducción: El ensayo me ayudó a saber más a profundidad sobre las necesidades, de cada individuo para que pueda desarrollarse de forma efectiva y así mismo llegar a conocer sus habilidades, metas, y más que nada de conocer sus propias emociones, al igual a generar una buena empatía con las personas que lo rodea.

Conclusión: En conclusión este ensayo me ha ayudado a pensar si como persona tengo cubiertas todas mis necesidades para autorrealizarme me ha ayudado también a comprender el desarrollo humano como físico como psicológico, así mismo la explicación de la docente me ayudó mucho para entender los temas, así como las dudas que iban surgiendo de igual forma el foro me ha ayudado mucho para poder comprender más a fondo todas las unidades y así mismo poder realizar mi trabajo final.

BIBLIOGRAFÍA: EL CRECIMIENTO PERSONAL AUTOR: JUAN LAFARGA CORONA ED. TRILLAS, MÉXICO 2ª. EDICIÓN, REIMPRESIÓN 2016 (SÍNTESIS ELABORADA POR ANA LAURA JIMÉNEZ CODINACH), JOHN W. NEWSTROM, 2011 COMPORTAMIENTO HUMANO EN EL TRABAJO, MEXICO DF, MCGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES S.A DE C.V, EDITORIAL

DESARROLLO HUMANO

Es una trascendencia económica tanto como social en la cual está sujeto desde su origen tanto su alrededor, cada persona tiene una trascendencia diferente, cada persona tiene la necesidad de (definirse, construirse y trascender) en la cual con la pirámide de Abraham nos enseña que tenemos diferentes necesidades para llevar a cabo nuestra trascendencia efectivamente en la cual abarca los siguientes puntos: 1. necesidades fisiológicas o básicas, 2. Necesidad de seguridad, 3. Necesidad social, 4. Necesidad de autoestima, 5. Necesidades de autorrealización se puede decir que gracias a esta pirámide podemos llegar a una autorrealización efectiva.

El proceso de crecer para una autorrealización es a través de la experiencia así lo dijo, Juan Lafarga. El amor es igual a la clave del éxito, y no solo de una pareja si no también el cariño de padres, amigos y la sociedad nos ayuda a crecer como personas y tener mejor autorrealización, así mismo, nos lleva a otros puntos muy importantes tal como la autonomía en la cual abarca muchas teorías en la cual promover el crecimiento personal de cada individuo, familiar, pareja, grupos y sociedad, así mismo la terapia de la integración es de mucha ayuda, ya que implica una tolerancia a las emociones, pensamientos objetivos así mismo tener en cuenta a las personas que nos rodean, en las cuales hay puntos que debemos tomar muy en cuenta como tenerle un sentido a la vida, una virtud, hábitos saludables, un trabajo para tener mejor integración. La familia influye mucho, y la sociedad para llevar a cabo una buena integración. Juan Lafarga también asumió que para llevar una terapia de integración debemos tener responsabilidades para que nuestra vida tenga un sentido.

La persona es más que la suma de sus partes fue una frase de Aristóteles, después fue un arquetipo de la idea de Platón, así mismo Jorge Luis Borges se refiere al mismo pero con diferente frase, en el nombre de la rosa esta la rosa, en la cual nos da entender que la idea siempre existirá aunque la persona no esté ya que todo lo que hacemos deja huella así mismo para llegar a una trascendencia efectiva.

La inteligencia emocional

La podemos definir como la capacidad y habilidad psicológica de cada persona en la cual implica la capacidad mental de comprender emociones y así mismo poderlas manejar de tal manera que las podamos utilizar para guiar nuestra conducta, la inteligencia emocional surge

por el psicólogo Edward Thorndike quien lo definió como la habilidad de comprender y dirigir a los individuos a actuar sabiamente en las relaciones sociales. La cual nos llevan a cabo las inteligencias múltiples para mejorar nuestra inteligencia emocional que nos hace referencia a los siguientes puntos para tener mejor manejo de nuestras emociones

1. Inteligencia lingüística: capacidad verbal,
2. Inteligencia lógica: pensamiento abstracto.
3. Inteligencia musical: habilidades musicales y ritmos,
4. Inteligencia visual- espacial: integración de elementos percibidos,
5. Integración kinestésica: todo lo que está relacionado con el movimiento tanto como corporal como el de objetos: inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal.

La inteligencia intrapersonal abarca el conocimiento de los aspectos internos de uno mismo y todos los procesos relacionados con la automotivación y la autoconfianza, mientras que la inteligencia interpersonal es una capacidad de establecer relaciones sociales. Peter Salovey creó un concepto de la inteligencia emocional que lo define como cinco competencias primordiales las cuales son:

1. Conocer las propias emociones,
2. Manejo de emociones,
3. Una propia motivación,
4. Reconocimiento de las emociones de las demás personas,
5. Manejo de las relaciones.

Algunas de las características de la inteligencia emocional es la autoconciencia emocional, el autocontrol emocional, la adaptación, la orientación al logro, la visión, la empatía, la conciencia organizacional, la influencia, la orientación así como contar con un tutor, el manejo de conflictos, el trabajo en equipo y el liderazgo inspirador.

La comunicación emocional es la transmisión de nuestras emociones a otras personas las cuales se transmiten como verbales tanto como motoras, ya sea que la persona esté sonriendo y llegue a transmitir una sonrisa a otra persona.

El liderazgo es el arte de convencer a las personas de alcanzar su objetivo común, hay tres formas de alcanzar el liderazgo las cuales son:

1. Conocerse,
2. Desarrollar la capacidad de percibir las emociones
3. Comunicación.

El líder debe dominar ocho capacidades esenciales así lo plantea Rosabeth Moss Kanter las cuales son las siguientes: ver más allá de las fronteras, desafiar nuevos caminos, responsabilidad y compromiso, visión, reunir aliados, persistir e insistir, crear un equipo, compartir los méritos.

Cuando nacemos lo hacemos con un kit básico emocional en la cual cuenta con un circuito de las neuronas de espejo, los tipos de empatía son los siguientes: empatía afectiva, sentir lo mismo que la otra persona por medio de mecanismo emocional y la empatía cognitiva en la cual ofrecemos respuestas prosociales.

Diferencia entre los sentimientos y emociones

los sentimientos son frutos del pensamiento abstracto, mientras que las emociones son innatas y vienen determinadas genéticamente como fruto del crecimiento, los sentimientos tienen origen en la interpretación cerebral que hacemos de los eventos y las sensaciones mientras que la emoción tiene origen en la respuesta en el sistema nervioso de las respuestas rápidas.

Las emociones se encuentran en primer momento en el sistema límbico. El sistema límbico funciona en forma autónoma e inconsciente a pesar de estar conectado a la corteza cerebral, la función del sistema límbico es analizar los estímulos que proviene de los sentidos, así mismo evaluar si lo que está pasando es algo bueno o malo y poder actuar de forma adecuada. El neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro. La cual su función es controlar y regular la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria como tanto a corto y largo plazo, es responsable en los actos voluntarios y de la toma de decisiones, está implicado en el control de los estados de las emociones.

La intensidad de las emociones son muy potentes mientras que los sentimientos son más suaves, una emoción son respuestas que se manifiestan de forma física como sudar, enrojecer, tener palpitaciones, y de forma conductual llorar, correr, abrazar a alguien, las respuestas emocionales más conocidas son miedo, tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza y la rabia, las emociones se encuentran en el neocórtex y en el sistema límbico. Un sentimiento es la respuesta del pensamiento de la razón elaborada y meditada, el sentimiento es una elaboración mental del neocórtex a partir de una emoción.

Sentimientos que obstaculicen el desarrollo humano son los sentimientos negativos que podemos experimentar sin embargo no hay que olvidar de aprender a convivir con los sentimientos negativos y darle la importancia y dedicación que merecen, que nos ayudara a crecer como persona. Sentimientos que promueven el desarrollo humano, sentimientos positivos que podemos experimentar a lo largo de nuestra vida las cuales serían: felicidad, amor, euforia, motivación, esperanza, entusiasmo y satisfacción.

Autoestima

es la percepción que tenemos de nosotros mismos esto abarca todos los aspectos de la vida desde el físico hasta el interior, es el conjunto de pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidos a nosotros mismos hacia la manera de ser, los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, el autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana de las personas que nosotros consideramos importantes, las bases del autoestima es el contacto con otras personas es una de las fuentes más importantes que tenemos para crear

nuestra propia visión del mundo, la relación que tenemos nos ayuda a saber cómo somos y quienes somos. Entre los tipos de autoestima son autoestima alta, autoestima media , autoestima baja y autoestima inflada, el respeto a uno mismo influye mucho en nuestra autoestima desde que nacemos vamos desarrollando nuestra autoestima desde que nuestros padres nos enseñan a respetar pero antes que todo eso no os enseñan a respetarnos a nosotros mismo, respetarnos a nosotros mismo nos ayuda a tener una buena autoestima, entre los pilares del autoestima están los siguientes puntos que son muy importantes para fomentar nuestra autoestima: 1. Vivir conscientemente, 2.auto-aceptarse, 3.ser autor responsable.4. Tener auto-afirmación, 5.vivir con determinación o propósito en la vida, 6. Vivir con integridad, también es muy importante una promoción a una sana autoestima en la cual influyen los siguientes factores, autocrítica, responsabilidad, respeto así uno mismo y así mismo respeto a las personas, límite de los actos y límite hacia los demás y la autonomía.

La personalidad es el conjunto de rasgos psicológicos que define todo el universo de sentimientos y cogniciones que configura los comportamientos y la manera habitual en la que nos relacionamos con uno mismo y con otras personas, entre los aspectos que están relacionado es el temperamento, el intelecto y el carácter, la estabilidad se va reflejado por tres aspectos autorrealización, sentido de dominio, y autonomía,

El amor, genitalidad, sexualidad y erotismo

es una fuerte inclinación emocional hacia una persona y hacia las personas que nos rodean, las relaciones amorosas son extremadamente relevante en la vida cotidiana, y el amor como un impulso humano esencial, las cuales nos motivan a la persona buscar una pareja , cuando nos enamoramos experimentamos un cambio brusco en nuestra conciencia, la persona amada se convierte algo nuevo único y sumamente importante, el cerebro lleva acabo todas las reacciones que acontecen en el amor, las hormonas del amor son las siguientes : la luliberina está vinculado con el despliegue de la excitación sexual, nos prepara para estar sexualmente disponibles. La oxitócina nos ayuda a suscitar el apego.

La genitalidad hace referencia a los aspectos corporales de la sexualidad en la cual se centra en los genitales, masculinos y femeninos y su funcionamiento. La sexualidad influye en el amor ya que es un elemento de nuestra personalidad, en la propia manera de ser, de verse, de sentirse, manifestarse y comunicarse con los demás de expresar y vivir el amor humano en la cual involucra las dimensiones de una persona las cuales son: bilógica, psicológica, espiritual, intelectual y social. El erotismo también es esencial al hablar del amor ya que el erotismo es

una característica humana que hace referencia a la comunicación con el individuo tanto como las conductas donde intervienen las emociones, sentimientos y actitudes que conlleva a la interacción y estimulación que conduce al placer sexual.

Desarrollo humano y Transcendencia

Es el paso final para llegar a alcanzar nuestros objetivos, en las cuales hay etapas las cuales son: asimilación y aprendizaje en la cual es la etapa donde la sociedad educa al individuo, expansión-afinación la cual hace referencia a la autoeducación de ser conscientes de nosotros mismos que se ve proyectado a un nivel social, etapa social en la cual está enfocado en un efecto beneficio en la comunidad.

La transcendencia humana es la meta en nuestra vida, así se puede definir ya que al llegar a una meta encontramos una gran satisfacción que nos hace encontrar muchas emociones y una de ellas es la felicidad de logra lo que un día nos propusimos, así mismo también se puede definir como una necesidad de los individuos , ya que el tener un propósito en la vida nos hace sentir vivos, maslow dijo que algunas veces la necesidades cambian y crecen con el tiempo ya que al autorrealizarse una meta nos hace seguir otra a veces nos lleva un largo procesos y algunos casos son más cortos los plazos

El hombre es un ser humano libre capaz de autorrealizarse con plenitud, es inteligente, responsable y único e irrepetible, las fortalezas es el principio fundamental de una condición humana, tiene gran importancia para un camino psicológico optimo, así mismo las virtudes tiene mucho que ver para llegar una meta efectiva las cuales tiene clasificaciones tales como la sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad ,justicia, templanza y por último la transcendencia, las virtudes son parte fundamental para tener mejor relación con el universo por ello es un punto muy importante ya que tiene un gran impacto para lograr nuestras objetivos y metas y llegar a la satisfacción que tanto deseamos.