



**Universidad Del Sureste, San Cristóbal De Las Casas,
Chiapas.
Enfermería**

Desarrollo humano

Título
Ensayo de la materia desarrollo humano

Autor: Carlos Enrique López Benítez
Lugar: Chiapa de Corzo
Fecha: A lunes 03 de agosto 2019

Resumen: De todos los temas vistos se me hacen algo interesantes el cómo podemos aplicarlos en nuestra vida, saber y tener en claro cada cosa vista como por ejemplo la diferencia entre el sentimiento y emoción, tener una buena autoestima, tener inteligencia emocional, saber el significado de muchas palabras que se encuentran en los diferentes temas y de poder hacer o aplicar todo lo visto en nuestra vida diaria

Palabras claves: Crecer, amor, autoestima, sentimiento, trascendencia, aprendizaje, vida, personalidad, y inteligencia.

Introducción: En este ensayo hablare acerca de diferentes temas todos ellos relacionados con el desarrollo humano, daré a conocer desde mi punto de vista diferentes temas como algunos conceptos, si es que en algunos temas tienen diferentes componentes, hechos históricos y algunos autores que en ciertos temas hicieron aportaciones para un mejor entendimiento del tema también al final podrán encontrar una pequeña conclusión de todo lo visto.

Empezare este ensayo diciendo el concepto de desarrollo humano desde mi punto de vista el desarrollo humano es satisfacer las diferentes necesidades que tenemos cada uno de nosotros en todos los aspectos empezando por las necesidades básicas como la alimentación, también a tener acceso a los servicios de salud y educación, respirar, descansar, etc, seguido de las necesidades de seguridad que son las que nos mantienen seguros y protegidos como una casa y un empleo, después están las necesidades sociales como lo es estar con amigos, con alguna pareja, tener aceptación por uno mismo y una intimidad sexual, luego están las necesidades de autoestima la cual nos habla del respeto, confianza y éxito y la última necesidad que es la autorrealización esta habla acerca del desarrollo potencial de cada uno, todas estas necesidades vienen de la pirámide de Maslow hecha por Abraham Maslow, también hay un autor que promovió el desarrollo humano en México su nombre es Juan Lafarga Corona es maestro y doctor en psicología clínica y escribió un libro el cual se titula desarrollo humano el crecimiento personal en su libro dice que la psicología humanista se centra en el amor hacia uno mismo ya que cada persona debe amarse tal y cual es porque las personas pueden juzgarte mal o decir cosas que puedan estar asociadas a los sentimientos y puedes tener una idea errónea de ti mismo por eso desde pequeños el medio social donde nacemos y desarrollamos es un factor del tipo de sentimiento que se asocia a nuestra propia imagen también Juan Lafarga tiene un concepto de desarrollo humano y lo define como el crecimiento personal de los individuos, las parejas, las familias, los grupos y la sociedad en todos los aspectos, también otro punto importante son los postulados de hombre en el humanismo brindado por la psicología humanista los cuales son 5 el primero dice que el hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes, el segundo dice que el hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano, el tercer postulado nos dice que el hombre es consciente, el cuarto nos dice que el hombre tiene capacidad de elección y el quinto nos habla de que el hombre es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de significación, también hablare de un punto que dice que cada persona es libre y capaz de elegir esto significa que cada uno de nosotros tenemos la decisión o somos capaces de tomar decisiones para poder construir nuestra propia vida esto nos hace tomar muchas decisiones ya que en la vida se nos podrá presentar diferentes caminos y posibilidades que vamos a tener que tomar para llegar a ser una persona activa, con decisiones tomadas d manera clara y sobre todo lo que queremos para un futuro por último tema para poder cerrar la unidad 1 hablare acerca de la trascendencia del ser humano y este punto dice que mientras una persona va creciendo también va teniendo experiencia a lo largo de su vida con ello puede ayudar a más personas dándoles algún consejo

ayudándole a poder realizar lo que quiere alcanzar a lograr sus metas y objetivos, también cuando el ser humano se dice que trasciende puede ser que todavía este en camino hacia su meta a largo plazo pero va dejando huellas que le va favoreciendo para facilitar el camino ya que la experiencia es algo importante para poder alcanzar esa meta que la persona tiene en mente

En la segunda unidad de esta materia hablare acerca de los sentimientos y emociones empezare por decir desde mi punto de vista la definición de emoción y es que las emociones las traemos desde que nacemos y es una respuesta que una persona tiene hacia alguna situación que presente en ese momento ya sea alegría, tristeza, miedo, etc, esto puede ser acompañado de manifestaciones de forma física como el sudar o enrojecerse y de la forma conductual como llorar o abrazar a alguien, también las emociones están situadas en el cerebro específicamente en el neocortex y en el sistema límbico otra cosa acerca de las emociones es que según el biólogo Humberto Maturana una emoción puede transformarse el sentimiento cuando uno toma conciencia de ella, también las emociones tienen diferentes funciones como por ejemplo la función adaptativa la cual es la que prepara al organismo para alguna situación y facilita la conducta apropiada a cada situación, también está la función motivacional la cual puede determinar una conducta que nos motive para dirigirnos hacia una determinada meta y la función social y esta nos permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo y para terminar con el punto de las emociones hablare acerca de que poder utilizarlas tenemos que aprender a dominar ciertos puntos los cuales son el percibir ya que reconocemos de forma consciente nuestras emociones, identificamos qué sentimos y podemos ser capaces de darle punto de vista verbal otro punto es el de comprender porque integramos lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y sabemos considerar la complejidad de los cambios emocionales por último punto es el de regular esto es dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz saber controlarnos en diferentes situaciones que se nos presenten. Ahora hablare acerca de lo que son los sentimientos y de igual manera empezare diciendo desde mi punto de vista una pequeña definición y es que los sentimientos son generados a partir de una emoción y es un elemento en nuestra conducta social, más variados, lentos y nos llevan a reflexionar qué es lo mejor que podemos hacer para dejar de sentirnos de manera incómoda o desagradable en diferentes situaciones que se nos presenten otra cosa acerca de los sentimientos es que existen sentimientos tanto negativos como positivos empezare hablando acerca de los sentimientos negativos que podemos experimentar ya que no debemos olvidar aprender a convivir con los sentimientos negativos darles la importancia y

dedicación que merecen, nos ayudará a crecer como personas sobre todo a controlarnos cuando se presenten situaciones donde se manifiesten estos sentimientos los cuales pueden ser enfado, ira, culpa, o frustración y los sentimientos positivos que podemos experimentar a lo largo de nuestra vida son felicidad, amor, motivación, esperanza, entusiasmo y satisfacción y por ultimo para poder diferenciar entre una emoción y un sentimiento son 3 principales diferencias y son su origen automático o razonado ya que las emociones tienen su origen en el sistema límbico y los sentimientos en el lóbulo frontal, la segunda es la velocidad y rapidez con la que aparecen y cambian ya que las emociones se caracterizan por manifestarse de manera inmediata y son el sistema de alarma y de supervivencia de nuestro organismo, en cambio los sentimientos se manifiestan a manera de pensar en lo que hemos pasado y por último la intensidad que en una emoción es muy intensa y potente mientras que en un sentimiento es variado y lento.

En la tercera unidad de esta materia hablare acerca de la inteligencia emocional y como siempre empezare dando una definición desde mi punto de vista y es que la inteligencia emocional son las capacidades y habilidades psicológicas que implica el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas esto quiere decir que la inteligencia emocional nos ayuda a dirigir y equilibrar nuestras emociones de una manera para que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para poder producir mejores resultados. También una cosa importante sobre la inteligencia emocional es que surgió por el concepto que hizo el psicólogo Edward Thorndike en 1920 quien la definió como una habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas esto quiere decir que la inteligencia social es una parte de nuestra inteligencia la cual nos permite relacionarnos con las demás personas de manera clara y efectiva, también existe una teoría llamada teoría de las inteligencias múltiples y esta la constituye el Dr., Howard Gardner esto lo planteo en el año de 1983 y dice que tenemos 7 tipos de inteligencia y esto mismo hace que nos relacionemos con las demás personas el primer tipo de inteligencia es la inteligencia lingüística que es aquella que está relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras, el segundo tipo de inteligencia es la inteligencia lógica la cual es aquella que tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias, el tercer tipo de inteligencia es la inteligencia musical que esta es aquella que se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos, el poder tocar la guitarra, el piano, el violín o cualquier otro instrumento, la cuarta inteligencia es la inteligencia visual y es la capacidad

para poder integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos, la quinta inteligencia es la inteligencia kinestésica la cual es aquella que abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos, luego sigue la inteligencia intrapersonal y esto es el conocimiento de uno mismo ya sea a la propia vida emocional, a los sentimientos, autoconfianza y automotivación para orientar la conducta de uno mismo y por último esta la inteligencia interpersonal y esto se refiere a la capacidad para sentir apego hacia los demás y que se relacionen en diferentes puntos como estados de ánimo, motivación o intención es decir que es la capacidad de establecer relaciones con otras personas, de otro punto el cual también es importante hablar es acerca de las 5 competencias principales de la inteligencia emocional las cuales son el conocimiento de las propias emociones esto consiste en reconocer un sentimiento mientras ocurre y es la clave de la inteligencia emocional, capacidad de controlar las emociones esto es la capacidad de conciencia de sí mismo, capacidad de auto-motivarse es ordenar emociones al servicio de un objetivo, capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás es la sentir empatía hacia las demás personas en diferentes situaciones por las que esté pasando alguna persona y el control de las relaciones es manejar las emociones de los demás, también hablare acerca de la comunicación emocional y esto significa la transmisión de nuestras emociones a otras personas y estas son transmitidas de 2 maneras las cuales son la comunicación verbal y la comunicación no verbal

En la cuarta unidad de esta materia hablare acerca de la autoestima y empezare por definir autoestima y esto es la percepción que tenemos de nosotros mismos, esto también abarca todos los aspectos de nuestra vida, desde el físico hasta el interior de cada uno de nosotros, se trata de una valoración que hacemos de nosotros mismos por la cual no siempre se ajusta a la realidad esa valoración se forma a lo largo de toda la vida y bajo la influencia de los demás ya que en toda nuestra vida conoceremos personas las cuales arán comentarios positivos de nosotros ya sea de nuestro físico o de lo interior y habrá personas las cuales nos ofenderán diciendo cosas negativas de nosotros y es ahí donde debemos aplicar nuestra propia autoestima para no caer en comentarios negativos y tampoco creer en lo que los demás digan si no juzgarte por ti mismo y darte cuenta de lo que en verdad eres, lo que los demás ven en nosotras o, más bien lo que nosotras pensamos que los demás ven, es crucial para determinar nuestro grado de autoestima. Otro punto importante acerca de la autoestima es que el autor Molina de Olivares considera que la autoestima tiene un

significado complejo y que precisa de cuatro componentes en su definición los cuales son una actitud ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas, también que tiene un componente cognitivo y esto se refiere a nuestras propias ideas, opiniones, creencias, percepciones, también tiene un componente afectivo ósea la valoración de los positivo y negativo de cómo nos percibimos cada uno de nosotros y por último es que tiene un componente conductual esto se refiere a la intención y decisión de actuar, también la autoestima cuenta con 3 bases los cuales son un universo social y material que nos rodea esto quiere decir que el contacto con otras personas es una de las fuentes más importantes que tenemos para poder crear nuestra propia visión del mundo la relación que tenemos con cada una de las personas en nuestro entorno ya sean amigos, familia o incluso nuestra pareja va a ser la responsable de desarrollar su propia idea de cómo creen que seamos, la segunda base de la autoestima son las creencias negativas y esto significa cambiar las creencias y pilares que hemos ido asumiendo a lo largo de la vida, aunque no resulta muy fácil ya que construyeron parte de nosotros, pero esto tampoco nos quiere decir que sea imposible siempre y cuando la persona quiera cambiar y por último es la teoría que hemos elaborado sobre nosotros mismos ya que todos y cada uno de nosotros nos describimos de diferente manera con diferentes cualidades que forman una teoría sobre quién creemos que somos y cuando estos calificativos son en su mayor parte negativos, inevitablemente y tarde o temprano tendremos una autoestima baja, otro punto que también es muy importante son los tipos de autoestima ya que existen 3 tipos y son la autoestima baja, media y alta

En la quinta que nos habla acerca de la personalidad saludable y esto desde el punto de vista de Gordon Willard Allport describe la madurez personal por características como la ampliación del yo, su relación afectuosa con los demás, la seguridad emocional, una percepción conforme a la realidad, aptitudes ante las tareas, conocimiento de sí y visión unificadora de la vida humana, también nos habla acerca de la personalidad la cual el define que la personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos”, los dos componentes de la personalidad son el temperamento esto es biológico hereditario y el carácter que es adquirido, también la personalidad tiene aspectos que se ven relacionados como el temperamento que hace referencia a las diferencias de carácter constitucional que se dan en los procesos de reactividad fisiológica y auto-regulación, y que están influidas a lo largo del tiempo por la herencia, maduración y experiencia, el intelecto que este se desarrolla con los sistemas cognitivos y es todo lo que aprendemos en la vida diaria y es

este se forma sobre las bases del temperamento y por último el carácter que esto a diferencia del temperamento está en función de los valores de cada sociedad, de su sistema educativo y cómo son transmitidos y se trata de un conjunto de costumbres, sentimiento, ideales o valores, que hacen relativamente estables y predecibles las reacciones de un individuo

La última unidad nos habla acerca de del desarrollo humano y la trascendencia en donde nos dice que la trascendencia es como aquel paso final para llegar a alcanzar nuestro objetivo final esto se divide por etapas para poder alcanzar la trascendencia empezando por la etapa de asimilación y aprendizaje que esto se da desde que nacemos hasta los 21 años y como su nombre lo indica nos ayuda a aprender y poder adquirir diferentes conocimientos, luego va la etapa de expansión-afinación y esta es de los 21 hasta los 42 años en esta etapa se aplican los conocimientos adquiridos para enfrentarnos con la vida, después va la etapa social y esta se da entre los 35 y los 42 años y en este período se empieza a procurar que las acciones propias se orienten hacia un efecto benéfico en la comunidad y en las demás personas sobre todo en la familia y por último la etapa social altruista y es cuando la sabiduría conquistada se fundamenta en el cúmulo de experiencias vividas y en todas aquellas que han sido superadas para así poder ayudar a otras personas a realizar sus objetivos o metas dándoles consejos, contándoles alguna anécdota que pueda ser de su ayuda y si es posible ayudarle a realizar dicha meta con todos los conocimientos adquiridos y experiencias vividas a lo largo de nuestra vida.

Conclusiones: En conclusión a todos estos temas que vimos durante la clase es que los temas están muy interesantes ya que nos ayudan mucho a formarnos como personas, a llevar a cabo todo lo aprendido en el campo laboral y sobre todo aplicarlo ya que en algunos temas nos habla del controlarnos con nuestras emociones, a tener una buena autoestima, a conocer más sobre autores que aportaron información en los diferentes temas y que todo esto que vimos lo aplicare a mi vida ahora que tengo una idea más clara acerca de todos estos temas.

Bibliografía y/o referencias electrónicas: John W. Newstrom, 2011, comportamiento humano en el trabajo, México DF, McGraw-Hill/interamericana editores, s.a. de c.v, editorial 13 2-Juan Lafarga Corona, reimpresión 2016, libro desarrollo humano el crecimiento personal, Estado de Trillas, México, 2 da edición y 3-Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman, 2009, psicología del desarrollo, México DF, undécima edición.