



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS,
CHIAPAS**

DESARROLLO HUMANO

“Ensayo Final”

**Miguel Ángel López Bolom
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas
05/08/2020--05 de agosto de 2020**

Resumen:

El desarrollo humano puede ser entendido desde perspectivas antropológicas, individuales y sociales o como objetivo de estudio, en la cual, abarcamos las emociones y sentimientos, teniendo en cuenta sus diferencias, como son su origen, la velocidad y la intensidad con la que aparecen y desaparecen; como el ser humano forja su autoestima dependiendo de su percepción hacia sí mismo y la de los demás, al igual que los diferentes tipos de autoestima que existen, la alta, la media, la baja y la inflada.

Se habla sobre las relaciones y formas de comunicación que la persona tiene con los demás, las situaciones internas y externas que experimenta para llegar a su autorrealización, las emociones, sentimiento, comunicación emocional, fortalezas y virtudes, así como la genitalidad y sexualidad que cada ser humano tiene, dando como resultado la necesidad de trascender de forma espiritual, buscando un lugar más allá de la existencia en el mundo.

Palabras Clave:

Desarrollo, Trascendencia, Emociones, Sentimientos, Sexualidad, Genitalidad, Autoestima, Afecto.

Introducción:

El desarrollo humano en México se da a conocer gracias al libro Desarrollo Humano de Juan Lafarga Corona, siendo el mayor precursor de la misma. Donde toma en cuenta las emociones y sentimientos como algo primordial en el día a día de las personas, y también ayudando a la formación de la autoestima y la toma de decisiones importantes en la vida, sin dejar a un lado la lógica y el razonamiento.

Desarrollo:

El desarrollo humano es un concepto versátil en la psicología humanista contemporánea. Puede ser entendido desde perspectivas antropológicas

individuales y sociales o como objetivo de estudio. Al igual que como un conjunto de valores que ayuda a promover la psicología humanista o como meta de los procesos educativos.

En México, el movimiento del desarrollo humano se da con las bases de la psicología humanista y tiene principio con el trabajo de Juan Lafarga. “En el organismo humano, esta imagen de sí mismo es en parte refleja y en parte consecuencia. Puede estar asociada con sentimientos de estima y afecto o con sentimientos de rechazo. El medio social en que el niño nace y se desarrolla, es el factor determinante del tipo de sentimientos que éste asocia con su propia imagen (Lafarga, 2013, p. 29)”. “Tal vez el proceso de crecer a través de la experiencia psicoterapéutica, pueda describirse como pasar del narcisismo a la experiencia del amor” (Lafarga, 2013, p. 231).

La psicología humanista brinda postulados básicos acerca del hombre, y son, el hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes; el hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano; el hombre es consciente; el hombre tiene capacidad de elección; el hombre es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de significación.

El ser humano tiene la facultad de decisión, libertad y de conciencia, lo que ayuda a construir una vida, abrir caminos y posibilidades para llegar a ser una persona activa, para finalmente alcanzar la autorrealización mediante la trascendencia.

Debemos aprender a diferenciar las emociones de los sentimientos, hay tres principales diferencias, la primera es el origen automático que tienen las emociones y el origen razonado de los sentimientos. La segunda es la rapidez con la que aparecen y cambian, ya que las emociones son fugaces pues se presentan en un momento decisivo y los sentimientos son resultado del razonamiento de las emociones, tienen cambios y modificaciones, y pueden durar días, semanas, meses o años. La tercera es la intensidad, ya que las emociones suelen ser fuertes y potentes, mientras que los sentimientos son más tenues y suaves.

Teniendo en cuenta estas diferencias entendemos que una emoción es la respuesta del organismo ante estímulos exteriores y los sentimientos son la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada, es decir una relación sentimiento-mente. Dentro de esto encontramos 6 sentimientos básicos, alegría, miedo, sorpresa, ira, tristeza y asco; de los cuales encontramos sentimientos negativos como son el enfado, miedo, culpa, ira, tristeza, frustración y vergüenza, y sentimientos positivos que contribuyen al bienestar del ser humano como son felicidad, amor, satisfacción, euforia, entusiasmo, motivación y esperanza.

La inteligencia emocional es la capacidad de controlar y equilibrar las emociones y sentimientos de una personas, para lograr resultados positivos en las relaciones e interacciones con las demás personas a su alrededor. La Inteligencia Emocional está constituida por la teoría de ‘las inteligencias múltiples’ del Dr. Howard Gardner,

mencionando que contamos con 7 inteligencias, las cuales son, la inteligencia lingüística, lógica, musical, visual, kinestésica, interpersonal e intrapersonal. Peter Salovey y John Mayer crean el concepto de inteligencia emocional en el año de 1990, definen la inteligencia emocional en cinco competencias principales, conocimiento de las propias emociones, capacidad de controlar las emociones, capacidad de auto-motivarse, capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás y el control de las relaciones. La inteligencia emocional cuenta con 12 características, autoconciencia emocional, autocontrol emocional, adaptabilidad, orientación al logro, visión, empatía, conciencia organizacional, influencia, orientación y tutorial, manejo de conflictos, trabajo en equipo, y liderazgo inspirador.

La comunicación emocional es la transmisión de nuestras emociones a otras personas, se pueden transmitir por dos vías, incluyéndola dentro del mensaje principal y de forma no verbal, mediante los gestos que generan las mismas emociones.

El liderazgo es una actividad innovadora, suele adaptarse a nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional, teniendo como base principal la comunicación. Las tres formas de desarrollar el liderazgo son conocerse bien, la empatía y saber comunicar; los líderes deben dominar 8 capacidades esenciales y son, ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente, desafiar suposiciones, responsabilidad y compromiso, visión, reunir aliados, persistir e insistir, crear un equipo y compartir los méritos.

El afecto es la acción que una persona hace para demostrar sus emociones y sentimientos hacia otra u otras personas; este nace de la empatía principalmente y nos permite saber el estado anímico de una persona, existen dos tipos de empatía la afectiva que refiere a sentir lo mismo que la otra personas y la cognitiva donde solo se ofrece repuestas pro sociales.

La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos. La autoestima es una valoración de nosotros mismos desde los aspectos (internos) emocionales hasta los aspectos (externos) físicos, y la opinión o pensamientos de las demás personas hacia nosotros es crucial para definir el grado de autoestima que tenemos. De acuerdo con el autor Molina de Olivares, la autoestima consta de cuatro componentes en su definición, es una actitud pues contempla las formas de pensar, actuar, amar y sentir de las personas consigo mismas, es cognitivo ya que refiere a nuestras ideas, opiniones, creencias y percepciones, es afectivo y conductual. Existen tres tipos de autoestima, la autoestima alta (es el nivel deseado por todas las personas, donde se sienten muy bien consigo mismas), la autoestima media (tiende a una cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo, si bien en momentos la personas se siente bien, en otros se siente inservible) y la autoestima baja (es donde la personas se siente definitivamente inútil e inaceptable para sí misma), también encontramos la autoestima inflada que es donde las personas se

sienten mejores y superiores a los demás, adoptando actitudes hostiles y negativas hacia los demás.

La autoestima, según el Psicoterapeuta Nathaniel Branden, consta de seis pilares, y son, vivir conscientemente (ser consciente del mundo interno así como del externo), auto-aceptarse (tener aceptación de nosotros mismos, aceptar nuestras fortalezas y debilidades), ser auto-responsable (reconocer nuestras responsabilidades, así como nuestros actos buenos y malos), tener auto-afirmación (defender nuestras convicciones y decisiones en la vida, y aprender a comunicarnos asertivamente con nosotros mismos), tener determinación y propósito en la vida (tener un propósito y metas en la vida es esencial para centrar nuestras energías en eso y darle un propósito a nuestra existencia), y vivir con integridad (ser congruente con lo que decimos, pensamos y actuamos, mantener nuestras promesas y respetar los compromisos).

La personalidad es el conjunto de rasgos psicológicos que define todo el universo de sentimientos y cogniciones. La palabra personalidad tiene origen griego y significa "mascara". El temperamento se ve relacionado con la personalidad, ya que hace referencia al estilo constitucional del comportamiento; y así encontramos las características del temperamento: dimensión biológica, origen genético y base biológica, desarrollo temporal, aparición temprana, y vinculado a la esfera de las emociones, incluyendo dimensiones de la forma y estilo de la conducta. Para tener una personalidad saludable es necesario tener en principio una salud mental saludable, pues de lo contrario la información que recibe el cerebro se descodifica y puede dar como resultado un conflicto mental, tomando acciones negativas.

El amor es la inclinación de emocional hacia una persona o de forma más amplia hacia un grupo de personas u objetos, implica formas de sentirse aceptado y entendido, siendo esta sensación relevante en la vida cotidiana y motivan a la persona a buscar una pareja. Y con esto encontramos la teoría triangular, esta teoría propuesta en 1986 por Robert Sternberg, nos habla sobre los tres componentes básicos que componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso.

La genitalidad hace referencia a los genitales de cada individuo, y parte principalmente de la sexualidad, pues es quien determina quienes somos en realidad (la manera de verse, sentirse, manifestarse y comunicarse con los demás, involucrando ciertas dimensiones, la biológica, psicológica, espiritual, intelectual y social.

El erotismo hace referencia a la comunicación entre individuos y las conductas donde intervienen distintas emociones, sentimientos y actitudes que conllevan a la interacción, estimulación y que generalmente conducen a la búsqueda del placer sexual.

La trascendencia es el paso final para alcanzar la autorrealización, y consta de diferentes etapas que abarcan cierto tiempo y un enfoque para comprender los sucesos más relevantes en la relación dinámica de desarrollo-contexto-trascendencia. La etapa asimilación-aprendizaje comprende de los 0 a los 21 años, que es donde la persona es educada y guiada por el mundo adulto; la etapa expansión-afinación comprende de los 21 a los 42 años, es el enfrentamiento que se da contra el mundo, la persona se vuelve consiente de sí misma y de su determinación; la etapa social comprende de los 35 a los 42 años, en esta etapa se observan las acciones que se han tomado por sí mismo y las repercusiones que tiene en las demás personas, así como los logros alcanzados; y la etapa social altruista comprende de los 42 a los 63 años, esta etapa tiene una declinación biológica y un crecimiento espiritual y trascendente, donde las opiniones y aportaciones se basan en las experiencias vividas por la persona.

La trascendencia humana hace referencia a la posibilidad que la persona se plantea de ir más allá de su existencia, es la armonía de la vida interna y externa, así como la firme creencia de que cada persona vino por un motivo y está destinado a permanecer en un lugar específico, convirtiéndose en una necesidad para el ser humano. Las características de la persona trascendental son las fortalezas y los valores universales que adquiere a lo largo de la vida, teniendo cinco fortalezas trascendentales con un efecto positivo sobre el bienestar, y son, la espiritualidad, la esperanza, el humor, la gratitud y la apreciación de la belleza y la excelencia.

Conclusión:

Como conclusión podemos entender que el desarrollo humano comprende diversos campos, no solo depende del desarrollo físico sino también de la forma de pensar y relacionarse con las demás personas, así como la percepción que tenemos de nosotros mismos, tomando en cuenta todos los factores externos e internos que intervienen para esta determinación. También entendemos que el ser humano en la mayor parte de la vida es guiado por las emociones y sentimientos, el razonamiento y comportamiento de la sociedad para la toma de decisiones importante y así alcanzar su autorrealización; y que aun después de lograrlo tiende a trascender, busca tener un lugar espiritual, ir más allá de su existencia en el mundo.

Bibliografía:

- Juan Lafarga Corona (2013), Desarrollo Humano, México, Editorial Trillas.
- Daniel Goleman, Inteligencia Emocional, México, Editorial Kairos.