



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DESARROLLO HUMANO T. S.

TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIO

DOCENTE

LUCIA GUADALUPE MARTÍNEZ GÓMEZ

ALUMNA

MARY CRUZ SANTIZ GOMEZ

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

04/08/2020



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

Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Desarrollo humano

**Título
Desarrollo humano**

**Autor Santiz Gómez Mary Cruz
Lugar san Cristóbal de las casas Chiapas
Fecha 04/08/2020**

Resumen:

En esta antología hablaremos sobre el desarrollo humano, de tener una autorrealización de sí mismo de como un individuo puede expresar sus emociones, o más bien conocer sus emociones su sentimiento que involucra a tener empatía, saber lidiar con otras personas.

Si bien el desarrollo se considera como competencias de una formación al ser humano, por ello se genera una actitud crítica, analítica, y responsable, se conoce y valora así mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Palabras claves:

Sociedad, autoestima, autorrealización, emociones, sentimientos, liderazgo, comunicación, genitalidad, individuo

Introducción

Si bien el desarrollo humano se denomina aquel individuo que se desarrolla ya sea en lo económico de forma integral en las condiciones de su vida, para tener una autorrealización en su vida como (empleo, educación, desarrollo productivo) además que pueden llevar una vida que valoren acorde con sus expectativas y capacidades. Al sentido de tiene la capacidad de desarrollarse de definirse, construirse y trascender.

Por ello la autorrealización se lleva a cabo por una pirámide. Abraham Maslow (1908-1970) “En su famosa pirámide, incluye necesidades fisiológicas o básicas, necesidad de seguridad, necesidad social, necesidad de autoestima, necesidad de autorrealización”. Y esto explica mucho porque cada ser humano tiene que pasar por eso, para sentirse satisfecho de sí mismo.

Por ello el desarrollo humano tiene cambios de comportamiento provocado por el contexto y determinados por una sociedad o una cultura., que se pueda ver como un conjunto de valores que favorezca el desarrollo humano considerando un criterio de la ética.

La psicología del desarrollo es parte de la psicología humanista que se ocupa de los procesos del cambio psicológico que ocurre a lo largo de la vida humana.

La psicología humanista llegó a México a partir del trabajo de Juan Lafarga, que aborda temas sobre el desarrollo de las potencialidades humanas, tales como la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad, la asertividad, entre otras.

“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).” Es decir que aquellos procesos que comenzamos a comprender desde pequeños de que es lo correcto y lo incorrecto y hacer conciencia de nuestra propia imagen, el amor de así mismo de un proceso de crecimiento y autonomía que se consolida como integración de la experiencia. Considerando que la conducta surge y se moldea a través de la experiencia, la historia de una persona no tienen sentido sin una historia de aprendizaje.

La persona es más que la suma de sus partes. “Aristóteles y plantón” que debemos desarrollar cada una de nuestras partes para ser alguien completo de construir nuestra propia vida capaces de elegir y de tener una transcendencia.

Desarrollo

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

A hora bien hablaremos la importancia de conocer y saberlas manejar de esto hablamos las emociones y los sentimientos.

Los sentimientos son energías que se mueven a través de nuestro cuerpo y solo se estancan si las reprimimos estas son (odio, amor, felicidad) el sentimiento se va gestando poco a poco, puede ir cambiando y modificándose y está presente durante días, semanas, meses e incluso años.

Las emociones por lo tanto nos impulsa hacia una acción son más intensas y duran menos tiempo esta son (tristeza, miedo, asco, alegría, enojo) son bastante inmediatas son el sistema de alarma y supervivencia del organismo. Son fenómenos subjetivos, funcionales y expresivos que nos preparan a razonar de forma adaptativa a los sucesos importantes

Una emoción se transforma en sentimiento y la medida que uno toma conciencia de ellos es decir el sentimiento interviene.

Las emociones se sitúan en el sistema límbico es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes, el tálamo, hipotálamo, amígdala y el hipocampo, el sistema límbico analiza los estímulos provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada como, alejarse o defenderse o a secarse ya sean favorables. La amígdala es la que evalúa los estímulos y da las órdenes, así mismo está conectada al Neocórtex.

Sin emoción no va haber sentimiento una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona.

“Joseph LeDoux” definió el sistema límbico como el cerebro emocional.

Las emociones puede tener una función adaptativa: Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación., una función motivacional: la aparición de la conducta, motivada a una cierta meta, función social: Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

Para poder utilizarlas la inteligencia emocional está vinculada para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución a la capacidad que saber percibir conocer nuestras emociones, que es lo que sentimos, comprender, regular, dirigir y manejar las emociones tanto positivos y negativos, hay sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano por ello hay que poner atención, para deprimirlas y tener un buen desempeño con el enfado, ira,

miedo, tristeza, culpa, frustración y vergüenza. Igual hay sentimientos positivos que desarrollamos a lo largo de la vida como la felicidad amor, euforia, motivación, esperanza, entusiasmo y satisfacción.

La inteligencia emocional tiene un precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike (1920) que la define "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres actuar sabiamente en las relaciones humanas". Es decir la inteligencia social es parte de nuestra inteligencia que se utiliza de cómo reaccionar con los demás de cómo entender y que es lo que siente a las demás personas que nos rodea.

Dr. Howard Gardner, quien plantea 7 tipos de inteligencia, inteligencia personal, lingüística, lógica, musical, visual, kinestésica y personal para poder relacionarnos con las personas ser más sociales o tener por un lado la empatía y desarrollar un liderazgo. A lo que lleva a la comunicación emocional es transmitir nuestras emociones hacia las otras personas o bien ya que la comunicación es de vital importancia a los seres humanos la necesitamos para transmitir información e intercambiar o compartir ideas, pero no olvidemos la importancia de las emociones esto implica que emociones estamos sintiendo y como lo vamos a transmitir o bien que es lo que van a sentir los demás estando de acuerdo que las emociones se propagan. La comunicación construye un instrumento social de importantísimo de cambio esto hace posible influir en las ideas y los sentimientos de los demás.

Liderazgo se define a una influencia que se ejerce sobre las personas y que permite incentivarlas para que trabajen en forma entusiasta para un objetivo común. Quien ejerce el liderazgo se conoce como líder, el líder es alguien que por sus habilidades, conocimientos y por su puesto carisma es capaz de influir en los demás e inspirales para trabajar por un objetivo común, incluye dos puntos importante en primera la empatía, ponerse en el lugar de los demás, comprender sus preocupación y dar soluciones, la segunda la forma de escuchar una forma activa y por su puesto la comunicación. El afecto es definido como la acción a través de la cual una persona o ser humano le demuestra su amor o cariño a otra o varias personas lo que nos permite saber qué es lo que sientes a la otra persona esto nace a la (empatía). La autoestima es un conjunto de pensamientos y comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser es la valoración de nos mismos. El autor Molina de Olivares, "considera que la autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes, una actitud, un componente cognitivo, afectivo y conductual" y esto explica que cada ser humano tiene la forma de como pensar desarrollar ideas de cómo crees que eres, actuar, sentirse satisfechas consigo mismo de tener una percepción y la decisión de actuar. De aceptarnos tal como somos las palabras bonitas y reales nos ayudar a querernos un poquito más, existen 4 tipos de autoestima, autoestima alta una persona logre sentirse satisfecha en la vida y ser conscientes de sus capacidades, autoestima media una persona se siente capaz y valiosa sin embargo puede cambiar de sentirse inútil debidos a otros factores o la opinión de los demás , autoestima baja la inseguridad y el fracaso son los términos que acompañan a una persona, autoestima inflada son aquellas personas que se creen mejores a los demás son incapaces de escuchar y no aceptan y no reconocen su error. Algo que debemos aplicar en nuestras vidas como seres humanos es el respeto mutuo, implica respetar a los demás para no dañarnos emocional y físicamente, nota importante respetarnos nos mismos reconocer que nuestro cuerpo es valioso nuestro "yo" y parte fundamental de nuestra vida, tratarnos nos mismos con dignidad, para tener una sana autoestima acertar autocrítica proceso que incluye el reconocimiento de nuestro propios errores aceptarlos y saber perdonarlos y superarlos, respeto hacia mí y hacia propio valor como persona , tener autonomía la búsqueda de espacios para la autorrealización y la

independencia definir nuestras metas y llevarlos a cabo, ser congruentes con lo que pensamos, decimos etc. ser responsables.

Todo esto debe reflejarse a la personalidad es un patrón único del pensamiento, sentimientos y conductas del individuo que persistan a través del tiempo y de las situaciones, se refiere a las diferencias únicas son aquellos aspectos que distinguen a una persona de todas las demás en que la manera de los individuos se relaciona consigo mismo y con los demás, es estable y duradera, la personalidad son el temperamento (Biológico hereditario) y el carácter (Adquirido). El desarrollo de la personalidad implica aprender a regular los sentimientos sexuales y agresivos así como volverse socialmente interdependientes. Aspectos que se relacionan con la personalidad, temperamento es decir a diferencias de carácter que son influidas a lo largo del tiempo como de herencia, maduración y experiencia, estabilidad y salud se refleja en la autorrealización, sentido de dominio, autonomía es una percepción individual sobre que el individuo se encuentra su posición de vida, en lo cultural y los valores en relación con sus metas, expectativas estándares y preocupaciones.

Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar, esta son esencia y espiritualidad, trabajo y ocio, amistad, amor y autodomínio.

La personalidad o enfermedad mental por lo cual un individuo asimila información contraria que se relaciona como un conflicto o contradicciones eso provoca que el cerebro se descodifique por ello el individuo no puede tener una autorrealización correcta, para tener una salud mental, Autodomínio y autoconocimiento, responsabilidad de acciones, correcta percepción y adaptación a la realidad, madurez, estabilidad, vivir con valores, elaboración de un proyecto existencial, vida espiritual etc.

Amor es una fuerte inclinación emocional hacia una persona o incluso objetos donde nos brindan momentos de felicidad, euforia, excitación, risa y satisfacción, implica formas de sentirse aceptado y entendido totalmente. Como amor a la familia, amigos, amor al prójimo, el amor es como un impulso humano que genera respuestas emocionales a las cuales nos motivan a buscar una pareja.

La genitalidad es un aspecto básico de nuestra personalidad, son aspectos corporales de la sexualidad el cual se centra en los genitales (masculino/femenino) la genitalidad es parte de nuestra sexualidad, en otras palabras conjunto de fenómenos emocionales y de conductas relacionadas con el sexo que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo como lo son los aparatos reproductores. El erotismo es una característica humana que hace referencia a la comunicación entre individuos y las conductas donde intervienen distintas emociones, sentimientos y actitudes a la búsqueda del placer sexual.

EL DESARROLLO HUMANO Y LA TRASCENDENCIA

Es como aquel paso final para alcanzar nuestro objetivo final, de comprender los sucesos más relevantes, de pasar de un ámbito a otro incluye además la idea de superación de ver más allá, la trascendencia es una necesidad de los seres humanos.

Maslow afirma que el hombre a lo largo de su vida siempre cambia y crece.

Asimilación y aprendizaje se da (0-21) es una etapa en que la sociedad educa al hombre y él lo aprovecha al máximo lo que ella forma, como podría ser la familia es llamada la etapa egocéntrica. Expansión y afinación auto educación ser conscientes de si mismo y proyectándose a un nivel social la etapa de autoafirmación, en la que el ser humano se guía por sus constantes confrontamientos con el mundo. Etapa social (21 y 42 años) si se han alcanzado logros económicos, profesionales, laborales y si están satisfecho con lo que hizo a lo largo de su vida. Etapa social altruista (42 y 63 años) se basa en la sabiduría se centra en los adultos mayores con parte experiencias vividas y lo que ha superado y opinan en base a un conocimiento experimentado.

Características de una persona trascendente el ser humano es libre, único e irresistible, capacidad de tomar decisiones y cambiar para su mejor versión.

Trascendentales y sus efectos positivos, tener fortalezas permite que el individuo establezca una conexión con el universo, espiritualidad, esperanza, humor gratitud, apreciación de la belleza y la excelencia, para que tengan una vida que valoren que se sientan satisfechos con uno mismo.

Conclusiones

Para concluir que cada ser humano tiene que tener un desarrollo desde que empieza desde de la lactancia los padres están formando a un ser y que a lo largo de su vida de las experiencias él o ella tendrá que construir una personalidad que se forja desde los primeros años de desarrollo a partir de las características individuales y sus experiencias con el entorno, estas pueden mantenerse continuas durante el desarrollo del individuo como sería desarrollar liderazgo, empatía, amor, autoestima etc.

Adaptarse a lo largo de los diferentes momentos evolutivos, tener una inteligencia emocional a la búsqueda constante del equilibrio del individuo y sus relaciones con el exterior aprender por iniciativas a lo largo de la vida. Las personas como seres en constante desarrollo y en la búsqueda de satisfacer necesidades, tienen la aspiración de alcanzar necesidades de un nivel alto, lo que conlleva a una mayor profundidad en la experiencia como ser humano, al impulso de satisfacerlas nunca concluyen por ello la autorrealización o más bien las necesidades produce confianza en uno mismo y un sentimiento de dignidad.