

2020

**San Cristóbal de las casas, Chiapas**

# DESARROLLO HUMANO

## **TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIA**

CUATRIMESTRE 6

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

TITULO:

ENSAYO "DESARROLLO HUMANO"

CATEDRATICO:

LUCIA GUADALUPE MARTINEZ GOMEZ

ALUMNA:

STEPHANIE DE JESUS GONZALEZ MORALES

FECHA:

AGOSTO/2020



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

**Trabajo Social y Gestión Comunitaria**

**Trabajo Social VI**

### **“Desarrollo humano”**

**Stephanie de Jesús González Morales**  
**Nuevo León**  
**05/agosto/2020**

#### **Resumen:**

La trascendencia es la autorrealización, porque cada uno nos ponemos metas de corto y largo plazo, que sin darnos cuenta diversos factores influyen para poder lograrlo como lo es el manejo de las emociones y sentimientos también llamado inteligencia emocional, mi nivel de autoestima también define lo que yo puedo lograr así como si cuento con una personalidad saludable tanto física como mental, así como el cómo manejo el amor que siento por ciertas cosas y personas al igual que la vida sexual, todo esto ayuda o perjudica a los objetivos planteados según como cada persona lo pueda ver o lo sepa manejar de la mejor manera.

**Palabras clave:** inteligencia, emociones, sentimientos, trascendencia, autoestima, personalidad, amor, sexualidad

**Introducción:** es importante conocer sobre estas definiciones y factores importantes para lograr un desarrollo y trascendencia positiva, así tomar las mejores decisiones, adaptarse a los cambios y buscar el mejor equilibrio para lograrlo, sentirse pleno, feliz, motivado, ser capaz de liderar y ser el protagonista de su vida, no una víctima, tomar de la mejor manera las situaciones que se presente. Con la única finalidad de trascender para cumplir con los objetivos.

#### **Desarrollo:**

Para empezar el desarrollo humano es la trascendencia que el hombre tiene a lo largo de su vida, en el ambito económico y social, en la búsqueda de la autorrealización. El desarrollo humanista en México, inicio con el autor Juan Lafarga tras publicar su libro “desarrollo humano” donde aborda temas como la autoestima, inteligencia emocional, la personalidad saludable, el asertividad...

Una persona a es libre de elegir sin embargo no todos somos capaces de tomar buenas decisiones y poder elegir el mejor camino de una vida activa y un mejor futuro.

El ser humano tiende a trascender ya que siempre tiene cambios en su vida, en la mayoría de las veces para bien, cuando una persona trasciende quiere decir que hubo un desarrollo un crecimiento porque nos proponemos metas que nos lleva a el camino de nuestra autorrealización. Es decir, hay un cambio en la vida humana.

Nuestros sentimientos y emociones influyen mucho en las acciones y decisiones que se van a tomar en situaciones de la vida diaria. Es importante diferenciar entre sentimientos y emociones, para poder identificarlos cuando se hagan presentes en nosotros. Una emoción es innata y se da en el sistema límbico del cerebro mientras que los sentimientos son frutos de las emociones, para que haya un sentimiento, antes habrá existido una emoción.

Las emociones se consideran son: alegría tristeza, asco, miedo, ira y sorpresa. Otra de las diferencias entre estas son su velocidad la durabilidad de cada una es diferente, en el caso de la emoción se da de inmediato y desaparece de inmediato para dar lugar al sentimiento que ese es el que se queda y perdura mucho más tiempo según como cada persona lo vaya a manejar.

El cerebro emocional funciona de la siguiente manera, el hipocampo es quien tiene la información procesada, y la transmite a la amígdala para que esta de ordenes de lo que se hará, quien por consiguiente va dirigido al neocórtex quien es el que toma la decisión, es decir, actúa.

Como nosotros influyen nuestras emociones se definirá nuestra inteligencia emocional, ya que, si podemos controlar y modificar nuestros sentimientos y emociones tendremos un alto nivel de inteligencia, existen test para saber como es nuestro nivel de inteligencia.

Para ser un buen líder se necesita ser inteligentemente emocional, según Daniel Goleman, se debe tener competencias y habilidades para serlo, por ejemplo: conciencia en sí mismo, autorregulación, habilidades sociales, empatía y motivación, esto hará que se sienta bien consigo mismo y que lo transmita a las personas con quien convive.

Es por ello que la inteligencia emocional juega un gran papel en nuestras vidas, en cómo nos comunicamos las personas, si somos buenos liderando, si estamos bien consigo mismo, si se controlar mis emociones, si soy empática, si regulo mis propias emociones... todo esto me definirá como persona, es decir nuestra personalidad, la forma de ver al mundo.

Dentro de los niveles de inteligencia emocional podemos encontrar la autoestima, que también regulara mi nivel de autoestima, es decir, que tanto me estimo, respeto, y valoro, esto también influye mucho como me perciben las demás personas, y estas mismas pueden hacer que disminuya o aumente mi autoestima, como humanos nos importa mucho la opinión de los demás hacia nosotros.

Muestra autoimagen dice mucho de nosotros y esta en nosotros usarla de la mejor manera, así como hacer caso de los comentarios buenos y malos. Esto está relacionado con la autoestima y nuestra forma de ser. Es muy importante

respetarme así misma porque es lo que reflejare ante los demás y hará que también me respeten, debo aceptar los errores, salir adelante, aprender de los errores me hará una persona más completa y mas feliz conmigo misma no solo físicamente si no mentalmente también. La clave de la autoestima es amarse, respetarse y aceptarse tal como somos.

Si yo cuento con un nivel de inteligencia emocional significativa y un alto autoestima, puedo decir que tengo una personalidad saludable, es decir, que tan madura soy para enfrentar diversas situaciones de la vida, la seguridad emocional que se tenga, una percepción de una realidad de la vida. Uno de los factores importantes de la personalidad saludable son el temperamento, intelecto y carácter. La personalidad saludable es el equilibrio del individuo y su adaptación interna y externa.

Para Maslow “la personalidad saludable llega cuando nos sentimos realizadas, aceptación a sí mismo y la naturaleza, con buenas relaciones personales”

Para Rogers es “el proceso de convertirse en persona” “ser el que uno es” quitarse la mascara y actuar como verdaderamente somos, lo que vale mas es la esencia de las personas.

Para Allport “la personalidad es la organización dinámica...” considera que la personalidad son el temperamento y el carácter.

Un gran protagonista de las emociones, sentimientos, nivel de inteligencia emocional, autoestima y personalidad saludable es “el amor” y es emociones que llegamos a sentir con personas u objetos. Es motivación, felicidad, pasión ... todo lo positivo que pueda ser, que nos hace vivir una gran experiencia.

La sexualidad esta relacionada también, ya que un elemento básico del amor, y se puede manifestar de manera biológica, psicológica, espiritual, intelectual y social.

Es muy importante diferencias entre sexualidad y genitalidad, es muy fácil, porque la sexualidad es un acto que expresa, vive y comunica el amor como por ejemplo el erotismo, en cambio, la genitalidad son los órganos sexuales quienes identifican a un hombre y a una mujer.

Así que la trascendencia se relación con el desarrollo, la trascendencia es el paso que lleva a la realización, a la meta u objetivo. Y desarrollo humano se considera todo el proceso para llegar a la autorrealización es todo el camino para llegar a eso. Existen etapas para llegar a la realización: asimilación-aprendizaje, la sociedad educa al hombre; expansión-afiliación, guiarse por los confrontamientos con el mundo; etapa social, reflexión si se han logrado los objetivos; etapa social altruista, sabiduría por las experiencias vividas.

#### Conclusión:

Cada individuo cuenta con su propia personalidad que la maneja como mejor le convenga, la vida humana se basa en desarrollar en vivir, experimentar, comunicar y proponerse metas a corto y largo plazo para su propia realización lo que ayudará a tener la autoestima más alto, pero sobre todo sabiduría, independientemente de que si se logre o no los objetivos el desarrollo me servirá para obtener sabiduría.

El proceso es para aprender a ser inteligentemente emocionales, mejorar mi autoestima, amar, tener una personalidad saludable, vida sexual plena.