



Universidad del sureste

**Carrera
Trabajo social y gestión comunitaria**

**Cuatrimestre
Sexo cuatrimestre**

**Materia
Desarrollo humano**

**Trabajo
Ensayo**

**Profesora
Lucia Guadalupe Martínez Gómez**

**Alumna
Laura de Lourdes Álvarez torres**



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

Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Desarrollo humano

Autor: Laura de Lourdes Álvarez torres

Lugar: nuevo león

Fecha: 05-agosto-2020

Desarrollo humano

Resumen:

El desarrollo humano es una realidad individual cada persona condiciona sus determinaciones y la satisfacción de sus necesidades, hay que saber aceptarnos para podernos desarrollarnos de una forma completa, las emociones con los sentimientos son distintos porque el ser humano nace con las emociones y los sentimientos se forman a través de las emociones, para poder llegar a tener una inteligencia emocional tenemos que saber controlar nuestras emociones, si queremos comunicar nuestras emociones debemos tenerlas claras, hay que sabernos valorar, respetar en primer lugar a nosotros mismos.

Palabras claves: desarrollo humano, inteligencia emocional, emoción, sentimiento, comunicación, autoestima, liderazgo, respeto.

Introducción:

en este tema veremos acerca de lo que es el desarrollo humano, conoceremos las emociones y sentimientos y la diferencia de cada uno, también podremos conocer que es y cómo poder tener una inteligencia emocional, como comunicar las emociones a través de otras personas, que debemos conocer sobre la autoestima en nuestra persona para podernos valorar y respetarnos.

Desarrollo:

El ser humano está sujeto en las condiciones del contexto donde nace, crece y de desarrolla, cada ser humano es una realidad individual porque cada quien

condiciona sus propias determinaciones también se comprende como la satisfacción de las necesidades que el ser humano presenta durante su desarrollo. El desarrollo humanista se inició a partir del trabajo de Juan Lafarga, lo que él busca es promover la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable, la asertividad, etc. Él habla sobre los procesos que se comienzan a comprender sobre nuestra imagen durante el desarrollo, se concentra en el amor hacia el sí mismo, esto puede asociarse con los sentimientos de estima, afecto o con sentimientos de rechazo. Lafarga dice que “es capaz de encontrar formas de superar dichas limitaciones y de convivir con las frustraciones y reacciones que éstas generan, y encontrar así satisfacciones compensatorias y pautas constructivas de conducta que mantienen y aumentan la estima propia.” Como ser humano debemos aceptar y poder desarrollar cada una de nuestras partes para poder llegar a ser alguien completo, nosotros tenemos la decisión y la libertad de poder construir nuestra propia vida poder trascender a nuestra autorrealización. Con todo esto relacionamos nuestras emociones y sentimientos pero para empezar debemos de saber cuál es la diferencia entre estos dos, las emociones tienen su origen en todo el sistema límbico se definen a nivel psicofisiológico y los sentimientos pertenecen al córtex frontal se definen a nivel verbal. Las emociones las traemos desde que nacemos las procesamos con respuestas estimuladas de nuestro cuerpo se manifiestan de forma física, como cuando sudamos, nos enrojecemos o nuestro corazón palpita rápidamente, o también cuando abrazamos a alguien, corremos podemos responder de muchas formas, así que el sentimiento se realiza a partir de la emoción, es una elaboración mental y puede tardar mucho tiempo más que la emoción, días, meses e incluso años. Las emociones básicas son, alegría, miedo, ira, sorpresa, tristeza, asco, los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano son, enfado, ira, miedo, culpa, tristeza, frustración, vergüenza, pero también están los sentimientos que lo promueven que son, felicidad, amor, euforia, motivación, esperanza, entusiasmo, satisfacción.

La inteligencia emocional es cuando una persona puede llegar a entender y controlar sus emociones y modificarlas ya sea propia o ajenas, poderla dirigir y equilibrarlas para poder llegar a tener resultados positivos, una buena conducta en las relaciones con las demás personas y llegar a tener buenos resultados. La inteligencia social es parte de nuestra inteligencia que se utiliza para relacionarnos con las personas que nos rodea, quien puede desarrollarla es capaz de entender e intuir que siente la gente en cada momento, que necesita, como se comporta. La inteligencia múltiple nos relaciona con el mundo a grandes rasgos con la inteligencia lingüística, lógica, musical, visual, kinésica, interpersonal e intrapersonal. Algunas de las características de la inteligencia emocional son autoconciencia emocional, autocontrol emocional, adaptabilidad, orientación al logro, visión, empatía, etc.

La comunicación emocional es cuando una persona transmite sus emociones a otras personas, implica tener claro sus emociones, esto se contagia porque una sonrisa puede contagiar a otra persona y no solo con esta emoción también con las demás, aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que lo comunica.

El liderazgo es una actividad humana la persona que lleva acabo esta actividad se debe de conocer así mismo para saber lo que le gusta, lo que no le gusta, lo que hace bien y lo que hace mal, esto no es tener dominación si no que es saber convencer a la gente que colabore para poder alcanzar el objetivo deseado.

Los afectos son las acciones que el ser humano demuestra como su amor, su cariño a una o más personas y esa persona corresponde a su afecto esto nace de la empatía es una capacidad que nos ayuda a ver lo que sienten los demás, los tipos de empatía son empatía afectiva aquí hace sentir lo que está sintiendo la otra persona y la empatía cognitiva es donde se ofrece respuestas realmente prosociales.

En todo se relaciona la autoestima de una persona, es la percepción que tenemos de nosotros mismos abarca desde nuestro físico hasta lo interior, de la valoración que nos hacemos nosotros, esto se forma a lo largo de la vida y también por las influencias de los demás el pensamiento de cómo somos en nuestro cuerpo o carácter, esto se desarrolla a partir de la interacción humana cuando las personas se consideran más importantes que otras, la relación que se tiene con otras personas ya sea familiares, amigos, parece, serán responsables de la idea de cómo crees que eres. Hay que definirnos de una manera bonita reales para querernos amarnos a nosotros mismo no pensar que somos feos que no tenemos un cuerpo bonito, pensar y decir cosas positivas para poder lograr una valoración por nosotros mismos, los tipos de autoestima que existen son, autoestima alta, media, baja e inflada. Hay algo importante también que es el respeto a sí mismos esto permite ser quien somos debemos respetarnos primero nosotros antes que los demás porque eso depende nuestra autoestima y felicidad, esto se refleja por la baja autoestima, hay que vivir conscientemente, reflexionar, analizar, saber aceptar nuestros errores, ser autoresponsables en nuestras decisiones, acciones, deseos, ser auténticos, poder asumir la responsabilidad de nuestras metas. La personalidad son los rasgos que nos definen el comportamiento de una persona, puede que se herede, por la maduración o la experiencia, la sexualidad es un elemento básico en nuestra personalidad de cómo nos vemos, nos sentimos expresamos y vivimos el amor humano. La transcendencia se involucra con el desarrollo humano cuando una persona quiere llegar a una meta o aun objetivo final, con etapas de aprendizaje, expansión, social y social altruista.

Conclusión:

El desarrollo humano es un proceso de la vida que cada uno tiene desde que nace, y nos vamos desarrollando con el paso del tiempo vamos aprendiendo, conociendo, al igual que satisfaciendo las necesidades que se van presentando, las emociones y sentimientos son parte de nosotros para poder desarrollarnos, las emociones las traemos desde que nacemos nada más que las expresamos de distintas maneras, los sentimientos son aquellos que a través de las emociones se transforman, eso pues es algo que todo ser humano experimenta durante su vida, aquella persona que puede entender y controlar sus emociones en alguna situación esa persona tiene una inteligencia emocional, para comunicar nuestras emociones hacia otra persona no es necesario mandar un mensaje, comunicar lo que sentimos se puede reflejar

en nuestro rostro, en el lenguaje corporal, en tu voz y puede contagiar a otra persona que sienta empatía por lo que la otra persona está sintiendo, algo muy importante al igual es nuestra autoestima como nos sentimos, nos valoramos así sí mismos, es lo principal que debe de tener el ser humano, sin embargo muchas personas lo piensan de la misma manera hacen caso hacia otras opiniones, todos nos debemos de respetar, de valorarnos tal y como somos porque nadie es perfecto, pero tenemos rasgos hermoso que abecés por escuchar a otras personas no nos damos cuenta, hay que poder llevar esto a cabo para tener una vida sana en nuestro desarrollo de vida y para poder llegar a nuestros objetivos deseados y ser felices.