



UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

BRENDA AÍDA MORALES BARBOSA.

DESARROLLO HUMANO.

SÚPER NOTA.

SEXTO CUATRIMESTRE.

LIC. EN TRABAJO SOCIAL.

24 DE JULIO DEL 2020

UNIDAD 1. EL DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGÍA.

1.1 DESARROLLO HUMANO EN MÉXICO.

El desarrollo humano implica reconocer que, dentro del mismo, el entorno y las características genéticas (organismo) mantienen una relación simbiótica. El campo del desarrollo humano se ocupa de los cambios psicológicos y físicos que se producen en las personas a lo largo de su ontogénesis o ciclo vital y que tienen una cierta relación con la edad.

● Etapas de Vida:

- Prenatal (Concepción hasta el parto)
- Primeros pasos (0-3 años)
- Primera infancia (3-6 años)
- Infancia intermedia (6-12 años)
- Adolescencia (12-20 años)
- Edad Adulta temprana (20-40 años)
- Edad Adulta intermedia (40-65 años)
- Edad Adulta tardía (65- años en adelante)



o El desarrollo humano en la actualidad: se propone identificar y describir los procesos de cambio, aportando datos acerca de en qué consisten, cómo se manifiestan y cuál es su curso evolutivo típico.

1.2.- POSTULADOS DEL HOMBRE EN EL HUMANISMO.



La psicología humanista es mucho más un movimiento que una escuela, y si consideramos el conceptualmente amplio grupo de los autores humanístico existenciales es, aún más que un movimiento, el reflejo de una actitud sobre el ser humano y el conocimiento.

Bugental, el primer presidente de la Asociación Americana de Psicología Humanista, propuso los siguientes cinco puntos:

- 1) El hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes
- 2) El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
- 3) El hombre es consciente.
- 4) El hombre tiene capacidad de elección
- 5) El hombre es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de significación.

1.2.1 LA PERSONA ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES.

o Perspectiva holística: Etimológicamente el holismo representa “la práctica del todo” o “de la integralidad”, su raíz holos, procede del griego y significa “todo”, “íntegro”, “entero” “completo”, y el sufijo ismo se emplea para designar una doctrina o práctica.

1.2.2 LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEGIR.

la voluntad es la tendencia o inclinación hacia los bienes presentados por la inteligencia, es decir que para que la voluntad se sienta atraída es necesario primero tener una mínima idea del objeto, luego la inteligencia lo presenta como bien para ser amado, elegido o rechazado.

1.2.3.- EL SER HUMANO TIENDE A LA TRASCENDENCIA.

Trascendencia adquiere asimismo un carácter de finalidad que ha de cumplirse como "lo más importante", "lo esencial", por lo que se convierte en el fundamento de la acción y el sentido de todo lo que se hace. Mediante la individualidad un ser vivo permanece, pero mediante la trascendencia es capaz de cambiar, adaptarse y evolucionar; es decir, dejar de ser lo que era para convertirse en otra cosa. Trascender es hacer que nuestra vida sea un ejemplo de acciones, enseñanzas, frutos compartidos y de muchas cosas positivas; es decir dejar un legado a la posteridad. Es trabajar por aquello que no vamos a ver realizado en el término de nuestras vidas pero igual sabemos que va a ser algo valioso para las generaciones futuras.

Material de apoyo: Antología, 20, desarrollo humano.

Hecho por: Brenda Aída morales Barbosa.

UNIDAD II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

o **Emoción** Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico.



Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón; todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que las experimenta.

o **Sentimientos** El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.

- El **Sistema Límbico**: funciona en parte de manera autónoma, a pesar de que está conectado y controlado por la corteza cerebral.

-El **Neocórtex**: El neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Está formada por seis capas de la zona más externa del cerebro.

2.2 SENTIMIENTOS BÁSICOS.

o Emociones primarias: “Miedo”, “Sorpresa”, “Asco”, “Rabia”, “Tristeza” y “Alegria”.

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

“Inseguridad”, “Necesidad de reconocimiento”, “Miedo a ser uno mismo”, “Incapaz de cambiar”, “Angustia” y “Envidia”.



2.4.- SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, 2001).

Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes:

- Alegría • Gratitud • Serenidad • Interés • Esperanza • Orgullo • Diversión • Inspiración • Temor • Amor

Hecho por: Brenda Aida Morales Barbosa.

Material de apoyo: Antología.

UNIDAD III. INTELIGENCIA EMOCIONAL.

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos. Esta habilidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver un problema. La inteligencia emocional consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, en crear un diálogo entre la inteligencia y la emoción. Este diálogo entre razón y emoción no implica actuar lógicamente y fríamente, ni tampoco hacerlo de manera visceral y apasionada. Las Emociones Pueden Regularse, No Controlarse



3.2 LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás.



3.3 LIDERAZGO.

Es una actividad humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional, teniendo como base principal la comunicación. El estilo de liderazgo varía de acuerdo con el tiempo, el lugar y las circunstancias.

3.4 AFECTOS

Según (Markus y Kitayama, 1994); La afectividad como un aspecto constitutivo de la actividad humana expresado en los innumerables actos de la vida cotidiana, constituye un conjunto de guiones socialmente compartidos que se adaptan y ajustan al entorno sociocultural y semiótico inmediato.

La afectividad juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana: mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos.

3.4.1 AUTOESTIMA.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos.

3.4.2 RESPETO A SÍ MISMO.

Se trata de reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar.

3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA.

“Los Seis Pilares de la autoestima” sugiere las seis prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a sí mismo
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

3.4.4.- PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

- 2 La autocrítica
- 3 La responsabilidad
- 4 El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.
- 5 El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
- 6 La autonomía

Hecho por: Brenda Aida Morales Barbosa.



UNIDAD IV. PERSONALIDAD SALUDABLE

4.1 PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES ÁREAS DE RELACIÓN DE LA PERSONA.



La etimología de la palabra persona tiene su origen en la lengua griega, significando etimológicamente "máscara".

La estabilidad o salud se ve reflejada en tres aspectos:

1. **AUTORREALIZACIÓN.** Lo que permite al individuo explotar su potencial.
2. **SENTIDO DE DOMINIO.** Sobre él mismo y su ambiente.
3. **AUTONOMÍA.** La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

4.2. AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO.

- ♥ **Amor:** El amor se ha concebido como un éxtasis vertiginoso que nos brinda momentos de felicidad apasionada, euforia, excitación, risa y satisfacción; implica formas de sentirse aceptado y entendido totalmente.

4.2.2 GENITALIDAD.

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo, se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).

4.2.3 EROTISMO.

El erotismo es una característica humana; y en efecto, el concepto en sí se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual, tales como: caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras que conducen generalmente al coito y/o directamente a la sensación de placer sexual de quien las practica y que no necesariamente se busca con estas conductas la reproducción.

4.3 DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA.

hay grandes etapas en el desarrollo de las personas, cada una abarca un periodo amplio y solo es un panorama general, no sustituye a la clasificación hecha por las teorías existentes del desarrollo humano, sino que están enfocadas más que nada en comprender los sucesos más relevantes en la relación dinámica entre el desarrollo-contexto-trascendencia.

4.3.1 TRASCENDENCIA HUMANA.

El ser humano es un ser apto para el desarrollo no solo a nivel biológico sino también anímico y espiritual o que distingue esencialmente al hombre de los vegetales y animales es su devenir espiritual, su afán de trascendencia, de mayor conciencia y de libertad: esto le permite ser creativo, aportar su impulso personal al mundo y hacer contribuciones orientadas hacia el futuro de las personas y de las organizaciones.

4.3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE.

La clasificación propone 6 virtudes que comprenden 24 fortalezas:

- Sabiduría y conocimiento, dentro de las que se incluyen creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva.
- Coraje, que comprende valentía, perseverancia, vitalidad y autenticidad.
- Humanidad, en las que figuran amabilidad, inteligencia social y amor.
- Justicia, a la que pertenecen la capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo.
- Templanza: Autorregulación, prudencia, perdón y modestia.
- Trascendencia: Apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.

Hecho por: Brenda Aida Morales Barbosa.

Material de apoyo: Antología, Desarrollo humano, 20.