

Licenciatura en enfermería.

Docente:

Lucia Guadalupe Martínez Gómez.

Materia:

Desarrollo Humano.

Trabajo:

Ensayo de desarrollo humano .

Cuatrimestre:

6 °.

Grupo: LEN10SSC0719-F

Presenta: Alondra Yoana Rodríguez González

San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.

A 01/07/2021.

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

Licenciatura en enfermería.

Desarrollo humano

”Que tu exterior refleje lo hay en tu interior”

**Alondra Yoana Rodríguez González
San Cristóbal De Las Casas, Chiapas
A 30/07/2021**

El desarrollo humano es la capacidad de desenvolvimiento de habilidades tanto físicas como psicológicas que nos permiten reconocer las emociones y sentimientos a través de la inteligencia emocional. Se abordan diferentes aspectos, los cuales nos ayudan a comprender como el ser humano necesita de todas sus partes para llegar a una autorrealización (trascendencia). Desde el momento que nacemos los seres humanos comenzamos un proceso de desarrollo y este continúa a lo largo de la vida, lo cual depende de un conjunto de complementos que involucran tanto el entorno que nos rodea como los cambios físicos, sociales, culturales, psicológicos, económicos y emocionales.

Palabras claves: amor, libertad, respeto, sentimientos, emociones, inteligencia, trascendencia y autoestima.

El desarrollo humano se centra en la capacidad de desarrollo de habilidades físicas y psicológicas que nos permiten reconocer las emociones y sentimientos, si bien cada ser humano tiene la capacidad de ir evolucionando de acuerdo a sus necesidades, también busca definirse, conocerse, aceptarse, a aprender a controlar sus impulsos, a saber diferenciar entre lo bueno y lo malo, a estar bien, a una mejor calidad de vida, a tener una autoestima sana y alcanzar los proyectos o metas propuestas por si mismo.

Hay ciertos conocimientos que comenzamos a comprender desde que estamos pequeños que nos hacen tomar conciencia de nuestra imagen y así vamos formando características únicas que nos van definiendo como persona.

Abram Maslow refiere que el desarrollo humano es la satisfacción de las necesidades; y las plasma en una pirámide la cual menciona que para que el ser humano llegue a la autorrealización debe satisfacer las siguientes necesidades: fisiológicas o básicas (se refiere a que la persona cuente con lo necesario para vivir, las cosas más básicas para sobrevivir; alimentación, salud, descanso, vida social, afectiva, de respirar, de beber agua, de sexo, de refugio), necesidades de seguridad (esto engloba tanto en lo económico para que la persona se sienta seguro en todos los aspectos de trabajo, vivienda, seguridad personal), necesidad social (son las necesidades de los personas para establecer relaciones afectivas, de crear un entorno social; casarse, formar una familia, pertenecer a una comunidad, hacer amigos), necesidad de autoestima (esta permite que la persona se reconozca así mismo, para así fortalecer su autoestima, incluyendo los logros de proyectos o metas y el respeto hacia los demás, estar seguros de sí mismos y sentirse participes dentro de la sociedad) y necesidad de autorrealización (son las necesidades internas de desarrollo espiritual, moral, buscar un desarrollo como persona interiormente y exteriormente).

Bugental presenta los postulados de hombre en el humanismo; los cuales se central en que el ser humano; puede sobrepasar la suma de sus partes es decir es capaz de dar más y de salir de su zona de confort, el humano tiene su esencia que los caracteriza, el humano es consciente de todo lo que realiza, el humano tiene capacidad de elegir entre lo bueno y malo, el humano es elección de cumplir en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento.

El desarrollar cada una de nuestras partes nos ayuda a complementarnos, implica el temperamento, carácter, autonomía, esencia, espiritualidad, amor, autodominio, madurez, estabilidad emocional y reflejar valores, la persona tiene la madures para tomar decisiones libres pero si teniendo conciencia de elegir lo malo o lo bueno, también tiende a buscar la trascendencia, independientemente de que todos somos diferentes lo que buscamos o anhelamos alcanzar es todo aquellos que le dé un sentido a nuestras vidas tanto espiritualmente, emocionalmente, social y psicológicamente, en una sola palabra autorrealización.

Para ello es de gran importancia saber manejar y diferenciar que es un sentimiento (es la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción) y emoción (son un conjunto complejo de respuestas químicas, neuronales y se presentan automáticamente), ya que existen sentimientos que nos promueven y otros que obstaculizan el desarrollo humano. Una inteligencia emocional se refiere a que el ser humano tenga las capacidades y destrezas psicológicas de involucran el sentimiento, conocimiento, entendimiento, control, equilibrio y a saber llevar las emociones para alcanzar resultados positivos.

De acuerdo con los diferentes autores el desarrollo humano se presenta desde que nacen, crecen, se desarrollan, se reproducen, en los diferentes cambios que presentamos a lo largo de nuestra vida, de la inteligencia emocional que demostramos esto refiere a la forma que logremos percibir nuestros sentimientos y emociones, a saber diferenciarlas, a conocer y a tener un manejo de nuestras emociones qué en momento se presentan, aceptar si nos dejamos llevar por ellas en el momento que las experimentamos o si utilizamos el razonamiento para analizar la situación y de ella dar una respuesta adecuada, a aspirar y lograr tener una mejor calidad de vida, a cumplir todo lo que nos planteamos, a tener un equilibrio interior y exterior, a tener una autoestima sana querernos y aceptarnos tal y como somos, a tener pensamientos positivos y negativos, a percibir y conocer nuestras virtudes y defectos, implica también conocer nuestra personalidad, a asimilar las cosas.

Para concluir la autorrealización (TRACENDENCIA) es la suma de un conjunto de procesos que aportan a nuestra vida para alcanzar una vida en armonía, una persona trascendente refleja todo lo interno y lo del externo, es ir más allá de sus límites.

Bibliografía

- Corona, J. L. (2003). *Desarrollo Humano*. (Editorial Trillas Sa De CV, Ed.) España: Trillas.
- Papalia, Diane E, Duskin , f., & Ruth. (1997). *Desarrollo humano* (12°ed.,1°imp.04(04/20139 ed.)). España: McGraw-Hill /Interamericana de España, S.A.
- Perez, N. P., Navarro Soria, I., cantero vicente, M., & Gion Mendez , S. (2011). *Psicología del desarrollo humano "Del nacimiento a la vejez*;z. Clup Univeritario .
- suarez Perez, Claudia Angelina; *Desarrollo humano 3: La adolescencia*; Trillas,2011.
- Sacasa, Maria del Carmen; *Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Mexico*; PNUD,2012.