

Lic. En enfermería

# ENSAYO FINAL DE LAS 4 UNIDADES

Desarrollo humano

Alumna: Daniela Alejandra Roveló Molina  
Docente: Lucía Guadalupe Martínez Gómez  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

## **Introducción**

En este ensayo se hablara sobre las cuatro unidades con las que se trató la materia de desarrollo humano, será un breve resumen de lo que fue la materia en particular empezando con la unidad 1 que nos habla de lo que es el desarrollo humano en México, de la trascendencia del ser humano para mejorar la calidad de vida, de lo que se conforma el humano ya que es más que la suma de sus partes, nos habla también de que nosotros como personas somos libres y muy capaces de elegir; en la unidad 2 se trató de las diferencias entre emoción y sentimiento, al igual de los sentimientos que nos obstaculizan para nuestro desarrollo y los sentimientos que nos ayudan en nuestro desarrollo ; en la unidad 3 se trató de la inteligencia emocional, de nuestro autoestima, de cómo nos comunicamos con los demás, del respeto que nos tenemos y de cómo podemos obtener una buena autoestima; y en nuestra última unidad se abordaron los temas de lo que es el amor, el erotismo, la genitalidad y nuestro desarrollo y trascendencia como humano, en el desarrollo de este ensayo se hablara un poco más sobre cada tema.

## Desarrollo humano

En la unidad 1 se habló del desarrollo humano en México, de esto aprendimos que nos ayuda de mucho saber sobre el desarrollo humano como guía para un progreso en nuestras vidas, sobretodo en la capacidad que tenemos nosotros los humanos para poder elegir la vida que nosotros consideremos valiosa para cada uno y también se refiere a poder considerar otras alternativas de vida que sean valiosas para nosotros que se refiere a las oportunidades que tenemos como individuos para gozar de una vida larga y saludable; también se habló sobre los postulados del hombre en el humanismo, que nos dice que la psicología humanista se centra en la persona y en su interior, en que hay una estrecha comunicación en lo que es el compromiso con la dignidad humana y sobretodo en que hay un interés en el desarrollo del potencial de cada persona , ya que todos somos de distinta manera pero todos contamos con un excelente potencial, otro de los temas muy importantes y uno de los que me gusto demasiado fue el de que la persona es más que la suma de sus partes, un ejemplo muy importante de esto es que todos opinamos o simplemente juzgamos a los demás antes de conocernos es decir que ya tenemos expectativas de los demás antes de interactuar con ellos y conocerlos, nosotros como humanos tenemos motivos para seguir adelante, tenemos objetivos y metas que queremos lograr y esto se suma a lo que somos, nos hace ser más de lo que somos y esto va de la mano con nuestros estados de ánimo debido a las situaciones que nos siguen día con día, a nuestras experiencias que nos hacen cambiar nuestra forma de pensar y actuar y algo muy importante es que nuestra familia, amigos y personas que nos rodean son parte de nosotros y eso nos hace y suma más como personas; otros de los temas con suma importancia es el de que nosotros como personas somos libres y capaces de elegir, pues bien nuestra existencia tiene un vínculo estrecho con nuestra libertad y la opción de elegir lo que nosotros creamos correcto y adecuado para nuestra vida, nuestra libertad alcanza su origen mediante la elección y decisión, pues bien como mencionaba nosotros elegiremos lo que creamos y consideremos correcto para nuestra vida siempre decidiendo por las cosas que le den un plus de mejoría a nuestras vidas; y el último tema de la unidad uno es el del ser humano tiende a la transcendencia, nos habla de lo importante que es descubrir nuestra propia humanidad, de lo que nos afecta y lo que nos hace feliz, así como lo que nos hace más débiles y más fuertes y tomarlo para tener un cambio en si en una transcendencia a mejorar, en una visión transcendente de la persona es que ella es merecedora de respeto y amor, de forjar una identidad con tu naturaleza de lo que te hace feliz y te brinde paz y armonía, al igual de lo que te haga mejorar como persona.

En la unidad 2 hablamos de la diferencia entre emoción y sentimiento, nos menciona que las emociones son respuestas químicas y neuronales que se dan de una manera inmediata, que son producidas por el cerebro mediante estímulos y que los sentimientos se dan de una manera consiente y es lo que queda después de sentir ciertas emociones, los sentimientos son la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional una de las grandes diferencias es que las emociones se sienten de una manera muy fuerte y los sentimientos en cambio son más tranquilos y suaves; otro de los temas fue el de los sentimientos básicos que son cinco, estos son : miedo que se conforma por la angustia, preocupación y el

pánico, otros de los sentimientos es el enfado que está formado por la rabia, el odio y frustración, la tristeza es otro de los sentimientos conformado por la soledad y melancolía, la alegría uno de los sentimientos más bellos esta conformado por el gozo, la paz y la armonía , y para finalizar el ultimo sentimiento y el más bello de todos es el amor que está formado por dios, la dicha y el embeleso; otro de los temas del que se hablo fue de los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano que son la inseguridad de lo que somos y podemos ser, la vulnerabilidad, el sentirnos frágiles e inferiores ante los demás, también nos obstaculiza el hecho de siempre ser reconocidos, el miedo a ser uno mismo por miedo a las críticas que recibiremos de parte de los demás, la incapacidad de cambien nos frena el desarrollar como humano y con ello llevamos el alto riesgo de frustrar nuestros objetivos, y por último la ansiedad, que es el peor enemigo para nosotros los humanos ya que nos vuelve todo lo anterior: y el último tema que es lo contrario a lo anterior que son los sentimientos que te promueven al desarrollo humano, que son los afectos positivos y nos menciona que son más complicados de evaluar, pero dentro de estos esta lo que es la alegría, el gozo y satisfacción que nos ayuda a seguir adelante y mantenernos motivados para poder desarrollar como buen humano.

En la unidad 3 se habló de lo que es la inteligencia emocional que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de una manera inteligente y adaptativa en nuestras vidas y emociones y en cómo podemos socializar y que tiene un papel de suma importancia en las estrategias que utilizaremos para poder adaptarnos ante la sociedad, abordamos el tema de las características de la inteligencia emocional y entre las que destacan son el origen de termino, esto nos ayudara a entenderlo de una mejor manera, están también las capacidades emocionales que adquirimos, otra de las características el de reconocer y saber dominar nuestras emociones, saber ser flexibles y poder adaptarnos a cambios imprevistos, una de las características importantes es saber ser empático ya que nos ayudara a obtener un mejor desarrollo como humano , el educar nuestras emociones suena algo complicado, pero es muy importante saber cambiar lo malo por lo bueno como por ejemplo la ira, el rencor y el odio, por felicidad, amabilidad y amor, otra de las características es la solidaridad y tener la capacidad para poder ser un buen líder; otro de los temas fue la comunicación emocional que es en si el saber transmitir nuestras emociones a los que nos rodean y hacer que el mensaje sea más afectivo; el liderazgo, otros de los temas hablados y nos menciona que un líder debe tener creencias, valores, ser una persona ética, tener un carácter para poder estar frente y tener el control de las situaciones, tener un amplio conocimiento, tener valentía y destrezas, así también como tener una visión y misión enfocada tanto en el como en todos los demás que lo siguen; el siguiente tema del que hablamos en esta unidad fue de los afectos que están en nuestra vida cotidiana que nos ayudan a mantener un interés, compromiso, aburrimiento, frustración y una conexión con el mundo, nos habla del autoestima, que es la confianza que tenemos de nosotros mismos para poder tomar decisiones, de pensar y de buscar nuestra felicidad, la autoestima es parte de nuestra identidad personal, el saber respetarnos nos ayudara a tener un buen autoestima, saber que es lo bueno para nuestra vida y es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia.

El último tema de esta unidad fue el de la promoción de una sana autoestima y comenzamos en saber vivir el presente, ya que no nos servirá de nada quedarnos atrapados en el pasado con recuerdos de momentos que nos hicieron sufrir así que por lo tanto debemos de tener una visión positiva, aceptar que estamos en un continuo desarrollo día con día, en que debemos amarnos y aceptarnos tal y como somos, debemos de aprender a ser responsables y no culparnos así como también debemos de reconocer nuestros logros y capacidades como personas, vivir con propósitos claros y bien definidos.

Y en la última unidad se habló de lo que es una personalidad saludable y nos menciona que está conformada por una poca hostilidad agresiva, mucha calidez, tener emociones positivas y ser siempre una persona directa, nos habla también de lo que es el amor y nos dice que el amor es un impulso y una motivación más que una emoción, nos dice que se activa en 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar sustancias químicas como la dopamina, oxitócina, vasopresina, noradrenalina o la serotonina, al igual se habló de lo que es la genitalidad pues bien esto hace referencia al aspecto corporal de la sexualidad centrándose en los genitales masculinos y femeninos y que la sexualidad es la propia manera de ser, de verse, de sentirse, de manifestarse y comunicarse con los demás y de vivir el amor humano y por último se habló de la trascendencia de nuevo y nos dice que es la armonía que tomamos para poder tener una vida plena a lo que nosotros necesitamos y tiene que ser tanto en la vida interna como externa, que siempre estará unida con la naturaleza, así mismo esto nos ayuda a saber que es lo mejor para cada uno de nosotros, poder sentirnos plenos, felices y motivados con nuestra vida.

## **Conclusión**

Podemos concluir en que esta materia es muy importante y bonita, que nos enseña y nos hace entender muchas cosas, en cómo funciona parte de la psicología en nuestras vidas, en lo importante que son los sentimientos y emociones en nuestro día con día, con esto podemos entender un poco más de la gran importancia que tiene el llevar una buena salud mental, el mantener un buen autoestima, el saber manejar nuestras emociones para mantenernos bien, el saber que nos ayudara a crecer como personas y saber alejarnos de lo que no nos dejara nada bueno, nos explica también la importancia que tiene el saber trascender para así estar seguros de lo que nos merecemos en todos los sentidos y poder tener una vida plena referente a nuestras necesidades, para finalizar cabe mencionar que si nosotros mantenemos una buena salud mental, una buena comunicación y un buen manejo de nuestras emociones podremos tener una buena relación con la sociedad y nuestra naturaleza.