



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

Desarrollo humano

**Título**  
**“Aprendiendo a hacer y ser”**

**Autor: Estefanía Del Carmen Pérez Sánchez**  
**Lugar: San Cristóbal de las Casas, Chiapas**  
**Fecha: 01/Agosto/2021**

**Resumen:** El trabajo presenta una perspectiva teórica transdisciplinaria a partir de integrar nuevos enfoques científicos emergentes sobre el desarrollo humano con sentido de conciencia de existencia. A partir de tales concepciones se aborda el desarrollo humano desde opciones multidimensionales complementariedad, complejidad y trascendencia.

**Palabras claves:** Desarrollo humano, trascendencia, sentimientos, emociones, autoestima, inteligencia, personalidad y ser humano.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>UNIDAD I – EL DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGÍA</b> .....	4
1.1 El desarrollo humano en México .....	4
1.2 Postulados de hombre en el humanismo .....	4
1.2.1 La persona es más que la suma de todas sus partes.....	4
1.2.2 La persona es libre y capaz de elegir .....	4
1.2.3 El ser humano tiende a la trascendencia .....	5
<b>UNIDAD II - MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES</b> .....	5
2.1 Diferencia entre emoción y sentimiento .....	5
2.2 Sentimientos básicos .....	5
2.3 Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano .....	6
2.4 Sentimientos que promueven el desarrollo humano .....	6
<b>UNIDAD III – INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	6
3.1 Características de la inteligencia emocional .....	7
3.2 Comunicación emocional .....	7
3.3 Liderazgo .....	7
3.4.- Afectos.....	8
3.4.1.- Autoestima.....	8
3.4.2.- Respeto a sí mismo.....	8
3.4.3.- Pilares de la autoestima. ....	8
3.4.5.- Promoción de una sana autoestima .....	9
<b>UNIDAD IV – PERSONALIDAD SALUDABLE</b> .....	9
4.1 Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.....	9
4.2 Amor y genitalidad .....	9
4.3 Erotismo.....	10
4.4 Desarrollo humano y trascendencia.....	10
4.4.1 Trascendencia humana .....	10
4.4.2 Características de la persona trascendente.....	10
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	11
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	11

## INTRODUCCIÓN.

Para iniciar el tema, se menciona que la psicología del desarrollo comprende el estudio de los factores que conforman la conducta humana desde el periodo prenatal hasta la etapa de la vida adulta. Estos factores surgen a medida que la persona está en pleno crecimiento, tanto físicas como mentales.

Conforme la persona va desarrollando, surgen dudas, ideas, aprendizajes y modismos, que le ayudan a tener un crecimiento durante la etapa en la que se encuentre. Además, es importante tomar en cuenta de que la inteligencia se ha convertido en una habilidad necesaria para el buen funcionamiento de la persona, una habilidad que le proporciona conocer sus estados emocionales, pensar las emociones y sentimientos, comprender y controlar sus respuestas de comportamiento.

La investigación se centra en aspectos que valora la psicología positiva, como es la inteligencia emocional, unida a aspectos que tienen componentes afectivos como la autoestima y la autoconfianza.

La personalidad ha sido objeto de interés de muchos autores, desde la antigua hasta nuestra época. Este enfoque lleva a un punto clave del estudio: los rasgos de personalidad que se encuentran en el desarrollo humano, los cuales son modos de comportarse en una gran variedad de situaciones que establecen diferencias personales entre los individuos, de acuerdo a la cantidad que se presente de dicho rasgo.

# UNIDAD I – EL DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGÍA.

Al hablar de desarrollo humano, se comprende que es el conjunto de cambios que experimentamos los seres humanos, abarcando desde el momento de concepción hasta la muerte, al igual que se disfrute de la libertad para vivir la vida que valoran.

## 1.1 El desarrollo humano en México.

Hablamos sobre la realidad que trasciende su dimensión económica o social que está sujeto a las posibilidades, así como todas las oportunidades que tiene la persona para disfrutar de una vida larga y saludable, el IDH trabaja en el progreso de esto, sintetiza los avances de tres aspectos básicos: El índice de una vida larga y saludable era medido por la esperanza de vida al nacer; el índice de acceso al conocimiento se obtenía al emplear conjuntamente la tasa de alfabetismo y la tasa combinada de matriculación; mientras que el índice de acceso a una vida digna se calculaba por medio del Producto Interno Bruto per cápita en Poder de Paridad de Compra (PPC).

## 1.2 Postulados de hombre en el humanismo.

En la psicología humanista se habla de un enfoque hacia ver las personas del cómo ser libres sin elección, se centra en el estudio del ser humano, sus capacidades y el cómo explotar su potencial, a través de sus diferentes técnicas que las personas se reconozcan a sí mismas y a sus necesidades. Así como aprender a reconocer de qué manera interpretan las experiencias que viven y cómo esa interpretación afecta su estilo de vida. Abraham Maslow un psicólogo estadounidense quien fuera uno de los principales fundadores del humanismo, fue un fundador de las “necesidades de Maslow” Dicha teoría propone que el ser humano a lo largo de su vida tiene unas listas de necesidades clasificadas jerárquicamente en 5 núcleos, los cuales van desde las más básicas, hasta las más complejas.

### 1.2.1 La persona es más que la suma de todas sus partes.

La terapia Gestalt se basa en ciertas **teorías de la organización perceptual**. El principio básico de la percepción es que el todo es más que la suma de las partes. Es decir, al sumar las partes emergen elementos que por separado no se percibían. Las personas no percibimos las cosas como la suma de las partes individuales, sino que elaboramos una imagen global de su conjunto. Esa imagen tiene un significado más amplio, algo que los seres humanos procesamos como un todo.

### 1.2.2 La persona es libre y capaz de elegir.

---

*“Ayer es historia, Mañana es misterio; Hoy es el momento del cambio” Silvia Martin del Ángel\**

---

El hombre es el único ser que disfruta de la libertad. El ser humano puede elegir entre hacer el bien o hacer el mal y en este proceso es importante conocer el papel que desempeña el cerebro y su particular evolución. Una persona al reunir estas características implícitas en la idea central, que quizás sean las mínimas de

las tantas con las que cuenta, al menos con éstas se convierte en alguien capaz de lograr todo lo que se proponga, en alguien siempre dispuesto al cambio para mejorar, para crecer como ser humano, pero sobre todo para trascender.

### 1.2.3 El ser humano tiende a la trascendencia.

La búsqueda de la trascendencia, es una necesidad natural del ser humano consciente en dejar un legado o unas huellas a ser seguidas. Esta herencia, enseñanza o sendero, permite el perfeccionamiento consciente y libre de su ser-holístico. Tal como la vida personal y eco social, busca su perfeccionamiento trascendente a través de su conciencia, de su dignidad y de su libertad. Lo racional y emocional del ser, se proyecta como una opción de búsqueda del Trascendente y de la trascendencia, para lograr superar así, la finitud de su ser y de su existencia terrena. En cada cultura y creencia, los seres humanos han establecido caminos, reglas y modos de alcanzar la trascendencia.

## UNIDAD II - MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

### 2.1 Diferencia entre emoción y sentimiento.

**Emoción:** Se define como percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación. Se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como cambios en la respiración, sudoración o en el pulso cardíaco, e incluye algunas reacciones de conducta como relajación, bienestar, ansiedad, estrés, depresión, agresividad o llanto. Se dan de manera automática, respuestas químicas son y neuronales que se forman, estas respuestas se forman en el cerebro mediante estímulos.

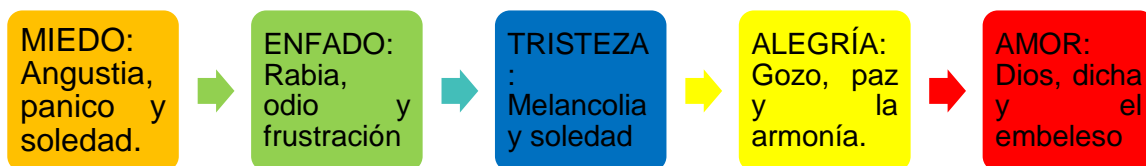
**Sentimiento:** Acciones de sentir algo emocionalmente como consecuencia de cierto evento o suceso. Es algo que ya se pensó, que se ha razonado. Sería como lo que queda de la emoción son funciones cerebrales de un mecanismo fisiológico.

### 2.2 Sentimientos básicos.

*Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias.*

*Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.” Elizabeth Kubler-Ross*

Es muy importante aprender a conectarnos con nosotros mismos, valorar lo que tenemos y lograr lo que percibimos, sin miedo a afrontar lo que está por venir, para esto se han generado las manifestaciones emocionales, lo que son cinco sentimientos básicos:



### 2.3 Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Son sentimientos que no nos permiten avanzar hacia donde queremos, nos paralizamos ante ellas. La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.



### 2.4 Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

Sentimientos positivos:	Sentimientos negativos:
Euforia, admiración afecta, optimismo, gratitud, satisfacción, amor, agrado. Son sentimientos que experimentamos de forma positiva	Enfado, odio, tristeza, indignación, impaciencia, envidia y venganza
Por emoción positiva cada se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.	

### UNIDAD III – INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

Esta no depende necesariamente de las emociones, sino también de un correcto pensamiento y desarrollo emocional. Esta se divide así en diferentes tipos y

categorías que pueden ser indispensables conocer para tener éxito en la vida profesional.

### 3.1 Características de la inteligencia emocional.

- ✚ **Autoconocimiento:** La inteligencia emocional supone conocerse a uno mismo, saber y entender los estados de ánimo que tenemos y a qué se deben, así como las consecuencias que esos estados de ánimo pueden tener en otras personas.
- ✚ **Autorregulación:** Una persona que es inteligente desde el punto de vista emocional sabe controlar sus impulsos, sus emociones y pensar antes de actuar. La autorregulación supone el uso de la asertividad, la apertura a nuevas ideas, la flexibilidad ante los cambios.
- ✚ **Empatía:** Se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, qué emociones siente, por qué las expresa de una determinada manera.
- ✚ **Habilidades sociales:** Las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de personas y generar confianza.
- ✚ **Automotivación:** Una persona inteligente emocionalmente no necesita que la reconozcan o que la premien cuando logra algo, porque es capaz de automotivarse, de buscar en su interior las razones para seguir adelante en su vida.

### 3.2 Comunicación emocional.

Se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción. Percibir nuestras propias emociones, poder regularlas y luego compartir adecuadamente con los demás lo que sucede dentro de nosotros, son elementos de una comunicación emocional exitosa. Cuanto mejor sea esa comunicación emocional, mejor nos sentiremos y más fácilmente podremos interactuar con aquellos que en última instancia consideremos que son más importantes para nuestro sentido de la felicidad

### 3.3 Liderazgo.

El liderazgo emocional es orientar a una organización o equipo gestionando correctamente no sólo acciones y presupuestos, sino también los sentimientos y las expectativas de los que trabajan en el grupo. El líder emocional debe conseguir unos objetivos planificados en el equipo al que dirige. Sin embargo, frente a liderazgos centrados en conocimientos técnicos o autoridad formal, el líder emocional presta atención adicional a los intereses personales de quienes trabajan con él. El liderazgo emocional está basado en usar “inteligencia emocional”, un concepto que Daniel Goleman popularizó y actualmente está aceptado como fundamental en un líder de una organización moderna.

### 3.4.- Afectos.

El afecto es un proceso de interacción social entre dos o más organismos.

- ✚ El afecto es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe
- ✚ Proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo
- ✚ El afecto es algo esencial para la especie humana, en especial en la niñez y en la enfermedad.

#### 3.4.1.- Autoestima.

Es la percepción que tenemos de nosotros mismos, la confianza en uno mismo, valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser. Se conforma por un conjunto de factores subjetivos, como las emociones y los juicios de valor, que pueden ser elaborados por el individuo o pueden surgir por influencias y prejuicios del entorno en el que vive.

Existen 4 tipos de autoestima:

- ✚ Autoestima alta
- ✚ Autoestima media
- ✚ Autoestima baja
- ✚ Autoestima inflamada

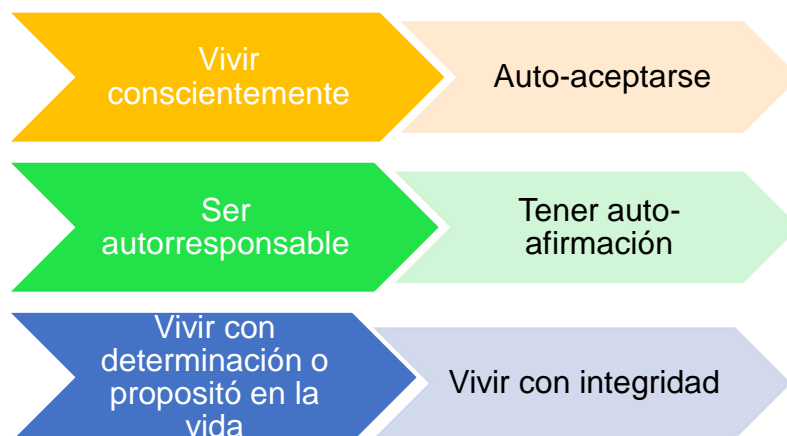
#### 3.4.2.- Respeto a sí mismo.

Para respetarnos a nosotros mismos debemos reconocer nuestras necesidades y anhelos y satisfacerlos. Normalmente esto se equipará con egoísmo, pero no es así. No se trata de ir arrollando a los demás mientras satisfacemos nuestras necesidades, solo darles la misma importancia que a las de los demás.

También debemos reconocer nuestros propios sentimientos, saber cuándo estamos enfadados o defraudados y expresarlos, siempre respetando a los demás.

Normalmente la falta de respeto por nosotros mismos viene dada por una baja autoestima.

#### 3.4.3.- Pilares de la autoestima.





### 3.4.5.- Promoción de una sana autoestima.

Una forma de definir la autoestima sana es verla como aquella que favorece el bienestar y el buen funcionamiento psicológico.

Se define como la actitud positiva hacia uno mismo, que incluye la tendencia a conducirnos a pensar, sentir y actuar, en la forma Masasana, feliz y satisfactoria.

Se logra como parte del aprendizaje que integra los siguientes factores:

- ✚ Autocrítica
- ✚ Responsabilidad
- ✚ Respeto hacia mí y hacia mi propio valor como persona
- ✚ Límite de mis actos y el límite de los demás
- ✚ Autonomía



## UNIDAD IV – PERSONALIDAD SALUDABLE.

### 4.1 Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.

Hablar de personalidad sana es muy complejo e intervienen muchas disciplinas para intentar clasificarlo y por ende identificarlo.

Al profundizar en estos rasgos, los investigadores escriben: "La persona psicológicamente sana puede ser descrita como alguien capaz de experimentar y expresar emociones, como alguien franco, cálido, amable, auténtico, seguro de sus propias capacidades, emocionalmente estable y resistente al estrés"

### 4.2 Amor y genitalidad

**Amor:** Antes se decía que solo era una emoción. El amor es el motor de la vida, de las relaciones humanas, del sentir de los sentidos. es algo innato y necesario, un vínculo que se establece con un otro y que, finalmente, se puede establecer de múltiples maneras y eso determinará cómo vea uno el mundo, a las personas y a la vida.

**Genitalidad:** La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

### 4.3 Erotismo.

El erotismo está definido como el sentimiento de un amor sumado a pasión y deseo sexual. Basados en personajes mitológicos, el dios Eros era el representante del amor y, de allí, proviene el término. Juega un papel fundamental en la fusión sensualidad y sexualidad cuando a atracciones entre seres humanos se refiere.

### 4.4 Desarrollo humano y trascendencia.

La vida humana tiene su razón de ser en una creación que debe continuarse en todo momento y en todos los seres humanos desde su concepción y más allá de la vida material, y que responde al primigenio impulso creador de su espíritu. Esto explica que el ser humano tenga la formidable misión de recrear en sí mismo la obra de su propia creación, para hacerla extensiva a los demás seres humanos. En suma, es preciso reconocer que una de las finalidades del ser humano es llegar a descubrir su propia humanidad, para conformar su acción a la de su propia naturaleza, una naturaleza a la vez inmanente y trascendente, por su doble condición material y espiritual. Ortega y Gasset describe al ser humano magistralmente, como “un centauro ontológico, mitad de él sumido en la materia, mitad de él tendiendo hacia lo alto”

#### 4.4.1 Trascendencia humana.

La trascendencia es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas. La posición del hombre en el mundo está determinada por el hecho de que dentro de toda dimensión de su ser y de su comportamiento se encuentra permanentemente entre dos límites. Esto se patentiza como la estructura formal de nuestra existencia, que en sus diversos sectores, actividades y destinos se realiza cada vez con contenido siempre distinto.

#### 4.4.2 Características de la persona trascendente.

A un nivel espiritual o filosófico, la trascendencia está vinculada a aquello que está más allá del mundo natural. Lo trascendente está asociado a lo inmortal y a lo esencial. Trascender es sobresalir, alcanzar de una forma u otra algo que está fuera de los límites que impone el cuerpo.

Características de una persona trascendente son:

- ✚ Es superior
- ✚ Piensa antes de actuar
- ✚ Escucha es bondadosa
- ✚ Habla con la verdad
- ✚ Cuida su vida y la de las personas que ama

## CONCLUSIÓN.

En concreto, el Desarrollo Humano se trata de aquellos cambios y continuidad que atraviesa a lo largo de su ciclo vital, son las etapas que se debe vivir como persona, desde la concepción se va desarrollando, hasta llegar a la muerte, es un camino largo que pasa la persona. Un crecimiento donde intervienen varios aspectos de la vida diaria como las experiencias, sentimientos positivos y negativos.

Como persona, al irse desarrollando va adquiriendo conocimientos, habilidades y conociendo sus virtudes y defectos. Puesto que en el transcurso de su vida va obteniendo experiencias que le ayuden a mejorar o reforzar su persona, en ocasiones sufre de algún desequilibrio que se ve afectado en su desarrollo mental y físico, ya que no le ayuda en su crecimiento y salud cognositiva. Por eso es importante tomar en cuenta y saber llevar a cabo la inteligencia emocional para trascender en varios aspectos que la vida le ponga.

Es complejo saber nuestras emociones y sentimientos, puesto que en ocasiones nuestros pensamientos obstaculizan la toma de decisiones en el aspecto personal y profesional. Sin embargo, se tiene que estabilizar todo nuestro sentir, para que podamos tener una vida agradable y un buen desarrollo humano.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

24 horas. (2020). Obtenido de <https://www.24-horas.mx/2019/08/01/el-todo-es-mas-que-la-suma-de-las-partes/>

Aguila, A. (02 de Agosto de 2015). *Personalidad Sana*. Obtenido de <https://www.suicidologia.com.mx/wp-content/uploads/2014/04/personalidad-sana.pdf>

Cervantes. (2017). *Steemit*. Obtenido de <https://steemit.com/cervantes/@cjiriano86/psicologia-del-desarrollo-humano>

CORONA, J. L. (2016). *Desarrollo Humano*. ED. TRILLAS, MÉXICO.

Díaz, D. R. (2019). Obtenido de [http://www.conapeme.org/version6/info/pediatras/PediatrasArte/los%20cinc o%20sentimientos%20basicos\\_rdd.pdf](http://www.conapeme.org/version6/info/pediatras/PediatrasArte/los%20cinc o%20sentimientos%20basicos_rdd.pdf)

Goleman, D. (s.f.). *Inteligencia emocional*. Kairos.

Roca, E. (2013). *Autoestima Sana*. Valencia: ACDE Ediciones.

UDS. (2021). *Antología*. San Cristóbal de las Casas: UDS.