

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

GRADO Y GRUPO: 6TO CUATRIMESTRE "A"

TRABAJO: ENSAYO

CARRERA: LIC. EN ENFERMERIA

ASESOR ACADÉMICO: LIC. LUCIA GUADALUPE
MARTINEZ GOMEZ

ALUMNA: MARTHA ALICIA GARCIA GUTIERREZ

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS , A 01
DE AGOSTO DEL 2021

INDICE

Portada	1
Indice	2
Introduccion	3
Unidad I	4
Unidad II	6
Unidad III	8
Unidad IV	10
Conclusion	11

INTRODUCCION

El desarrollo humano es un proceso de descubrimiento, de crecimiento, de humanismo, de conquista de la libertad, representa el esfuerzo de hombres y mujeres por conquistarse así mismos a través de la inteligencia y el fortalecimiento.

El desarrollo humano finalmente cubre todas las posibilidades de crecimiento, en pocas palabras el desarrollo humano es el trabajo que toda persona realiza consigo mismo para despertar su capacidad desde el nacimiento, de ser feliz, y sobre todo la capacidad de lograr cosas por sí mismo, para su beneficio y para el de los demás. Si bien el ser humano es una realidad que trasciende su dimensión económica, social, está sujeto a las posibilidades y condicionamientos que le ofrece al contexto donde nace, crece y se desarrolla.

UNIDAD I

El desarrollo humano es la ciencia que se encarga de estudiar al ser humano desde que nace, crece y se desarrolla, se encarga de estudiar sus necesidades, básicas como son su bienestar, las necesidades de Maslow todas y cada una de las necesidades básicas de todo ser humano, el desarrollo humano en México se conoce como un movimiento sustentado por las bases teóricas de la psicología humanista, surgió en México a partir del trabajo de Juan Lafarga, con el fin de desarrollar temas que promueven el ser humano como son la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad sustentable, la asertividad; por otra parte el postulado de hombre en el humanismo se dice que el hombre, como hombre, es la suma de sus partes, el hombre lleva a cabo su existencia en contexto humano, el hombre es consciente, el hombre es capaz de elegir. Todas estas teorías no son más como los psicólogos ven al ser humano, hasta ciertos puntos, postulados básicos muy generales sobre la naturaleza del ser humano y sobre cómo la psicología debe incidir sobre él. Por otra parte la persona es más que la suma de sus partes en este tema Gestalt busca ayudar a las personas a darse cuenta, de sus debilidades, o que están quebrantadas, en algún ciclo de su vida y que pueden aceptar, integrar, admitir, cerrar, y así convertirse en mejor persona, convertirse en un todo y que dicha persona logre sus metas independientemente, y lograr ser alguien completo, por otro lado, la persona es libre y capaz de elegir, este postulado nos habla de facultad de decisión, libertad, y de conciencia, en pocas palabras nos quiere decir que todo ser humano tiene la capacidad de construir nuestra propia vida, emprender nuevos caminos y posibilidades que podamos tomar decisiones para llegar a hacer una persona activa, que la existencia y libertad son conceptos vinculados la existencia se refiere a la expresión de la realidad y se contrapone a la esencia, la cual pertenece a un orden pensado y razonado es la esfera de la posibilidad, la libertad. El ser humano tiende a su trascendencia este postulado el hombre por naturaleza tiene a trascender hacia su autorrealización, el ser humano es capaz de descubrir su propia humanidad, para conformar su acción a la de su propia naturaleza, por el contrario la trascendencia es dada por naturaleza, el ser humano crea su trascendencia, tanto como las religiones, creencias, costumbres trascienden por sí solo, el ser humano debe recrearse, hacerse el mismo, darle sentido a su vida. Un humanismo sin trascendencia no tiene fuerza ni operativa y tienden a darle al ser humano una respuesta superficial, muy limitada, como consecuencia un humanismo sin trascendencia no es humanismo. Y un humanismo trascendente se busca el bien común para todos es inspirado en la

tradicion,permite que el ser humano se desarrolle integralmente, en el caben todos los credos religiosos,y todas las visiones politicas,sociales y fisiologicas, sin hacer violencia a nadie.

UNIDAD II

Diferencia entre emoción y sentimiento

Las emociones se refieren a las respuestas químicas y neuronales de nuestro cerebro, cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, las respuestas son automáticas. Son dirigidas por el sistema límbico. Los sentimientos son frutos de los pensamientos abstractos, mientras las emociones son innatas, los sentimientos pertenecen al lóbulo frontal. Las emociones pueden tener una función adaptiva que se encarga de preparar al organismo para la reacción, una función motivacional que puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia una meta. Y una función social la que nos permite predecir el comportamiento que vamos a desarrollar, para eso tenemos que aprender a percibir, comprender, regular. Los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante la respuesta emocional, implica la toma de conciencia y valoración de la emoción y la experiencia. Los sentimientos básicos son la manifestación de las emociones que suceden dentro del ser humano pueden presentarse de diferente manera como son miedo, tristeza, enfado, alegría, ira. Los sentimientos que nos obstaculizan para el desarrollo humano, son todos los sentimientos que nos obstaculizan para desarrollarnos como persona, como son la inseguridad, son pensamientos negativos hacia uno mismo, tenemos miedo a ser defraudado a no conseguir los deseos. Otra de las dificultades es la necesidad de reconocimiento, es el peor error de uno mismo querer buscar reconocimiento de las personas, buscar su admiración o aplausos desvía el camino y obliga a tomar decisiones por los demás, no por uno mismo. Otra de las dificultades es el miedo a ser uno mismo, la mayor dificultad tener miedo a ser rechazados, sentir miedo a las críticas, reproches, fracasos como imagen, en cada individuo esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, frustraciones, etc. Por otro lado la incapacidad de cambiar son pensamientos negativos que se centran en ellos, como decir no puedo cambiar son pensamientos negativos, no tienen la capacidad de cambiar, la cuestión es animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta a la actual, y por último está la ansiedad, estar en ansiedad, vivir esperando el futuro y adelantándose a lo que todavía no se sabe que va

a suceder causa desesperacion inutil que puede frenar el crecimiento ,los ataques de panico son obstaculos y miedos que nos metemos uno mismo, y nos perjudican al desarrollo personal. Y por ultimo tema sentimientos que promueven el desarrollo humano se refiere a tener pensamientos positivos que nos impulsen a ser mejores personas,en primer tener pensamientos siempre positivos como la alegria,el gozo,la satisfaccion.

UNIDAD III

Inteligencia emocional

Se refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificaciones de las emociones propias y ajenas, debemos saber como conducirlos, como utilizarlos para guiar nuestra conducta, hay dos tipos de inteligencia la inteligencia intrapersonal que se refiere a los conocimientos internos de una persona, el acceso a la propia vida emocional, y la interpersonal se refiere a sentir distinciones entre los demás, es la capacidad de establecer las relaciones con otras personas. La inteligencia emocional de una persona no solo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico que deben ser tenidas en cuenta, sus características son inteligencia tradicional es aquella que mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual, las capacidades emocionales adquiridas es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente cuestión de capacidades innatas, reconocimiento y dominio de emociones una persona con este tipo de inteligencia tienen un control de las emociones y dominarlas así como es capaz de reconocer emociones ajenas, flexibilidad y adaptabilidad las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, empatía la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, la empatía es comprender las emociones propias y ajenas y la transforma en el beneficio de ambas, educación de las emociones, consiste en reeducar las emociones dañinas sentimientos de rencor ira, odio etc, solidaridad, no incluye cuestiones económicas, significa solidaridad con otros, asertividad es una persona que desea y sabe como hacerlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones, sus emociones no le dominan, capacidad para liderar, es una persona que tenga en consideración estas características para ser un líder para otros, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos, por otro lado comunicación emocional se trata de descifrar el mensaje y tiene que entenderlo, solo así la comunicación es afectiva, es la transmisión de nuestras emociones a otras personas, controlar las emociones, la cuestión es saber transmitir nuestras emociones al público, la importancia de la comunicación emocional se trata de evitar conflictos, y discusiones, empatizar al locutor hablar de nuestras emociones,

justificar nuestros actos, y reflexión sobre las razones. El liderazgo es la esencia de tener una visión debe ser expresada y clara para influir en los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones, debe tener conocimientos y habilidades para ser un líder. Afectos es la señal de un sentimiento, así como los afectos positivos. Autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad, mide nuestra capacidad de pensar, la capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. Respeto así mismo se trata de respetarnos uno mismo es vivir conscientes de nuestra propia integridad y por lo tanto también de la integridad de los otros.

Pilares de la autoestima

Vivir conscientemente se trata de enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, si no salir a su encuentro. Aceptarse a si mismo es posible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente con nuestras virtudes y defectos, las personas que no se aceptan viven diciendo que no merecen amor ni éxito, autorresponsabilidad significa comprendernos y aceptar nuestras responsabilidades de nuestro comportamiento y decisiones, así como nuestros deseos, valores, y creencias. Autoafirmación implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando, cada comportamiento que sean relevantes con lo que pensamos, sentimos, y deseamos, que nos tratemos con respeto y que nos mostremos tal cual somos. Vivir con propósito comprender que nuestra felicidad no está en el alcance de otras personas, si no de uno mismo, también implica ser capaces de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino. Promoción de una sana autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de si mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de la vida, vivir el presente se trata de aprender a vivir el presente sin ver hacia atrás, vivir con metas positivas, lo pasado ya no está. tener una visión positiva se trata de enfrentar la vida con valentía, afrontar capítulos de nuestra vida, es importante pensar que la realidad no es la que nos hace daño si no la percepción que tenemos de esta, aceptar que se está en continuo desarrollo, el ser humano

UNIDAD IV

Personalidad saludable a las diferencias de relación de la persona, la personalidad se crea a partir de cinco pilares, extraversión, apertura de la experiencia, amabilidad, consciencia, y neurotismo. genitalidad, y erotismo, la genitalidad se refiere a más claro a los genitales tanto como masculino y femenino y la sexualidad se refiere al sexo, las identidades, y los papeles de género, erotismo, placer, intimidad, reproducción y orientación., erotismo es la exasperación del deseo sexual por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial, desarrollo humano y trascendencia, es la armonía de la vida interna y externa, es la creencia en la vida humana, características de la persona trascendente debe ser una persona con la habilidad su sueño, fijándose metas, y sobre todo luchando por ellas

Conclusion

El desarrollo del ser humano, es un factor determinante, en la vida futura de cada persona, ya que a través de un buen desarrollo e integración en las diferentes etapas es como se va realizando, el desarrollo humano nos ayuda a ser mejores personas, descubrir de lo que somos capaces de realizar, conocernos más a fondo, para poder ayudar a los demás, primero tenemos que ayudarnos uno mismo, el desarrollo humano ayuda a mejorar el desarrollo de cada una de las personas, son cambios y continuidad que se atraviesan a lo largo de la vida, son etapas que se deben vivir como persona, el desarrollo humano se basa en la capacidad de lograr una satisfacción de las necesidades del hombre, en un ámbito general, busca que el ser humano esté bien, económicamente, emocionalmente, físicamente, y familiarmente.