



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**ALUMNO: JULIO ALBERTO AGUILAR VERA**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

**SEMESTRE: SEXTO**

**ACTIVIDAD: ENSAYO**

**COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS A 31 DE JULIO DE 2022**

## INTRODUCCION

COMO FUTUROS ARQUITECTOS Y FUTUROS PROFESIONISTAS DEBEMOS SIEMPRE TENER EN CUENTA LO IMPORTANTE QUE ES LA DISCIPLINA, RESPETO Y EL HECHO DE COMO EXPRESARNOS ANTE LOS CLIENTES, COMPAÑEROS DE TRABAJO Y CON LA DEMÁS SOCIEDAD.

PUES PARA ELLO EXISTE ALGO LLAMADO "DESARROLLO HUMANO", QUE ES LO QUE NOS AYUDA EN PODER EXPRESARNOS DE LA MEJOR MANERA Y ENTENDER MUCHAS COSAS DE LA VIDA QUE ESO A LA VEZ NOS AYUDARA EN PODER ENTENDER UN POCO MÁS A LOS CLIENTES, YA QUE CADA CLIENTE QUE TENDREMOS VIVE DE MANERA DIFERENTE, MÁS POR LA CUESTIÓN ECONÓMICA DE CADA UNO.

SE PODRÁ ENTENDER EN ESTE ENSAYO EL COMO PODEMOS COMENZAR A ENTENDERNOS A NOSOTROS MISMOS CON CIERTOS TEMAS QUE VEREMOS A CONTINUACIÓN. ES IMPORTANTE NO QUEDARSE CON NINGUNA DUDA SOBRE ALGÚN TEMA EN ESPECIFICO E INVESTIGAR CON MAYOR PROFUNDIDAD SOBRE EL TEMA, PUES CADA UNO ES LIBRE DE ENTENDER EL CASO DEPENDIENDO DE SUS EXPERIENCIAS VIVIDAS, PUES YA QUE CADA UNO DE NOSOTROS VIVIMOS DE MANERA DIFERENTE CADA SITUACIÓN.

## **TEMA 1 UNIDAD 1**

### EL DESARROLLO HUMANO EN MEXICO

EL TRABAJO DE LOS CIENTÍFICOS DEL DESARROLLO PUEDE TENER UN EFECTO NOTABLE EN LA VIDA HUMANA, YA QUE LOS RESULTADOS DE SUS INVESTIGACIONES ENCUENTRAN APLICACIONES DIRECTAS EN LA CRIANZA, EDUCACIÓN, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES. A NOSOTROS COMO ARQUITECTOS NOS AYUDA A EDUCARNOS EN EL CAMPO LABORAL.

ESTUDIO DE CASO ESPECIFICO: CUANDO LAS ESCUELAS IMPLEMENTARON PROGRAMAS DE DESAYUNOS GRATUITOS, LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPABAN EN ELLOS MEJORARON SUS CALIFICACIONES EN MATEMÁTICAS, FALTARON MENOS, INCREMENTARON SU PUNTUALIDAD Y SUFRIERON MENOS PROBLEMAS EMOCIONALES Y DE CONDUCTA (KLEINMAN ET AL. 2002; MURPHY ET AL., 1998)

## **TEMA 2 UNIDAD 1**

### IDH MÉXICO

MÉXICO 0,768 SE UBICA EN EL LUGAR 77 DE 188 NACIONES EN 2016 (DESCENDIÓ 4 LUGARES) MÉXICO EN 2017: 0,771 SE UBICA EN EL LUGAR 74 SIGNIFICA UN ASCENSO DE 3 POSICIONES. 2019 EL IDH HA SUBIDO EN MÉXICO A 0,779 SI ORDENAMOS LOS PAÍSES EN FUNCIÓN DE SU ÍNDICE DE DESARROLLO HUMANO, MÉXICO SE ENCUENTRA EN EL PUESTO 76.

## **TEMA 3 UNIDAD 1**

### POSTULADOS DEL HOMBRE EN EL HUMANISMO

LA PSICOLOGÍA HUMANISTA TIENE COMO PRINCIPAL CARACTERÍSTICA CONSIDERAR AL SER HUMANO COMO UN TODO, SABIENDO QUE EXISTEN MÚLTIPLES FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA SALUD MENTAL, EN SU CRECIMIENTO PERSONAL Y EN SU AUTORREALIZACIÓN. EN "LA BÚSQUEDA DE LA AUTENTICIDAD" (1965), MASLOW RESUME LOS POSTULADOS DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA.

- 1) EL HOMBRE, COMO HOMBRE, SOBREPASA LA SUMA DE SUS PARTES. CONSIDERACIÓN MAS ALLÁ DE LO QUE SOMOS.
- 2) EL HOMBRE LLEVA A CABO SU EXISTENCIA EN UN CONTEXTO HUMANO. SU NATURALEZA SE EXPRESA EN SU RELACIÓN CON OTROS SERES HUMANOS.

3) EL HOMBRE ES CONSCIENTE. PARTE DE SU SER.

4) EL HOMBRE TIENE CAPACIDAD DE ELECCIÓN. RESPONSABLE DE SUS EXPERIENCIAS.

5) EL HOMBRE ES INTENCIONAL EN SUS PROPÓSITOS, SUS EXPERIENCIAS VALORATIVAS, SU CREATIVIDAD Y SU RECONOCIMIENTO DE SIGNIFICACIÓN. IDENTIDAD.

## **TEMA 4 UNIDAD 1**

### EL SER HUMANO TIENDE A LA TRASCENDENCIA

**TRASCENDENCIA** ES UN CONCEPTO QUE DESIGNA AQUELLO QUE VA MÁS ALLÁ O QUE SE ENCUENTRA POR ENCIMA DE DETERMINADO LÍMITE. EN ESTE SENTIDO, LA **TRASCENDENCIA** IMPLICA TRASPONER UNA FRONTERA, PASAR DE UN LUGAR A OTRO, SUPERAR UNA BARRERA. COMO TAL, PROVIENE DEL LATÍN *TRANSCENDENTĪA*, DERIVACIÓN DE *TRANSCENDĒRE*, QUE A SU VEZ SE COMPONE DE *TRANS*, QUE SIGNIFICA 'MÁS ALLÁ', Y *SCENDERE*, QUE TRADUCE 'TREPAR' O 'ESCALAR'.

NOSOTROS COMO ARQUITECTOS TENEMOS LA TRACEDENCIA DE ESCALAR E INNOVAR EN DISEÑOS QUE LE AGRADEN AL MUNDO Y MARQUEN UN HECHO HISTÓRICO PARA PODER SER RECORDADOS COMO ARQUITECTOS DE ALTO NIVEL.

## **TEMA 1 UNIDAD 2**

### DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

LAS EMOCIONES SON UN CONJUNTO COMPLEJO DE RESPUESTAS QUÍMICAS Y NEURONALES QUE FORMAN UN PATRÓN DISTINTIVO.

SENTIMIENTOS SON LA EVALUACIÓN CONSCIENTE QUE HACEMOS DE LA PERCEPCIÓN DE NUESTRO ESTADO CORPORAL DURANTE UNA RESPUESTA EMOCIONAL. SON ESTADOS DE ÁNIMO CUALITATIVAMENTE IMPREGNADOS POR FORMAS SUPERIORES DE PLACER Y DE DOLOR, CUYA ESPECIFICACIÓN REMITE A CONTENIDOS Y VALORES CULTURALES. CARECEN DE SITUACIONES CORPORALES AGUDAS ESPECÍFICAS AL SER MÁS SUAVES Y DURADERAS. SE ASOCIAN POCO CON LA CONDUCTA MOTORA PERO SI CON EL PENSAMIENTO Y LA IMAGINACIÓN.

## **TEMA 2 UNIDAD 2**

### TEORÍA DE LA PERSONALIDAD

SEGÚN YOUNG SE CLASIFICAN EN: - SIMPLES: SE RELACIONAN CON EL AGRADO, EL DESAGRADO OLORES Y SABORES. - ORGÁNICOS NEGATIVOS O POSITIVOS: HAMBRE, SED, ALIVIO... - DE ACTIVIDAD: ABURRIMIENTO, ENOJO, ENTUSIASMO.... - DE ACTIVIDADES SOCIALES: ESTÉTICOS, MORALES, EDUCATIVOS.

## **TEMA 3 UNIDAD 2**

### SENTIMIENTOS BASICOS

ANTES DE ENFRENTAR UN CONFLICTO CON LAS DEMÁS PERSONAS, ES NECESARIO TENER CONCIENCIA DE NUESTROS SENTIMIENTOS Y MEDIR NUESTRAS EMOCIONES. ESO SERÁ NECESARIO PARA PODER RECONCILIARNOS CON NOSOTROS MISMOS Y PARA ENFRENTAR LOS PROBLEMAS DE LA VIDA.

- 1). EL PRIMER SENTIMIENTO BÁSICO ES EL MIEDO, EL CUAL LO CONFORMAN (LA ANGUSTIA, LA PREOCUPACIÓN Y EL PÁNICO).
- 2). EL SEGUNDO SENTIMIENTO BÁSICO ES EL ENFADO: LO NUTREN (LA RABIA, EL ODIO Y LA FRUSTRACIÓN).
- 3). EL TERCER SENTIMIENTO BÁSICO ES LA TRISTEZA, TIENE SUS DOS SENTIMIENTOS (LA SOLEDAD Y LA MELANCOLÍA).
- 4). EL CUARTO SENTIMIENTO BÁSICO ES LA ALEGRÍA. ESTÁ CONFORMADA POR TRES SENTIMIENTOS MENORES (EL GOZO, LA PAZ Y LA ARMONÍA).
- 5). EL QUINTO SENTIMIENTO BÁSICO ES EL MEJOR...¡EL AMOR! LOS 3 CANALES PARA LLEGAR A ÉL SON: (DIOS, LA DICHA Y EL EMBELESO). TODO AMOR QUE NO VIENE, O ES GENERADO POR DIOS, ES UN AMOR FALSO.

## **TEMA 4 UNIDAD 2**

### SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

DURANTE DÉCADAS PASADAS LA PSICOLOGÍA SE HA CENTRADO EN EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DE LOS PROCESOS PATOLÓGICOS QUE AFECTAN AL SER HUMANO; POCOS HAN CENTRADO SU ESTUDIO EN LOS PROCESOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO Y LA FELICIDAD PERSONAL.

EN TODO EL MUNDO LAS PERSONAS PUEDEN DISTINGUIR UN ROSTRO TRISTE O ANGUSTIADO, SIN EMBARGO, UNA EXPRESIÓN DE ALEGRÍA, DIVERSIÓN, FELICIDAD Y CONFIANZA CONTIENE SIEMPRE LOS MISMOS ATRIBUTOS

SONRISA DUCHENNE: LAS COMISURAS BUCALES ASCIENDEN, LA MUSCULATURA PERI ORBITARIA SE CONTRAE DE FORMA INVOLUNTARIA, LOS PÓMULOS SE ALZAN Y APARECEN PEQUEÑAS ARRUGAS EN LAS COMISURAS OCULARES EXTERNAS.

### TEMA 1 UNIDAD 3

#### COCIENTE INTELECTUAL (IQ)

LOS INVESTIGADORES Y LAS CORPORACIONES EMPEZARON A DETECTAR HACE UNAS DÉCADAS QUE LAS CAPACIDADES Y HABILIDADES NECESARIAS PARA TENER ÉXITO EN LA VIDA ERAN OTRAS.

### TEMA 2 UNIDAD 3

#### LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DANIEL GOLEMAN.

SURGE COMO UN CONCEPTO COMPLETAMENTE NOVEDOSO ACUÑADO POR DANIEL GOLEMAN EN EL AÑO 1995. LA INTELIGENCIA NO ES PURA Y EXCLUSIVAMENTE UNA CUESTIÓN DE CAPACIDADES INNATAS SINO QUE, POR EL CONTRARIO EL CEREBRO APRENDE A LO LARGO DE TODA LA VIDA DE LA PERSONA Y ÉSTA SERÁ MEDIADA EN GRAN PARTE POR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. UNA PERSONA CON ESTE TIPO DE INTELIGENCIA ES CAPAZ DE RECONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES Y DOMINARLAS ASÍ COMO TAMBIÉN ES CAPAZ DE RECONOCER LAS EMOCIONES AJENAS Y COMPRENDER MÁS ALLÁ DE LO QUE EXPRESAN LAS PALABRAS.

### TEMA 3 UNIDAD 3

#### COMUNICACIÓN EMOCIONAL

DOMENEC BENAIGES (2014), LA COMUNICACIÓN ES EL ACTO DE TRANSMITIR CORRECTAMENTE UN MENSAJE ENTRE, MÍNIMO, DOS PERSONAS. CONTROLAR LAS EMOCIONES ES UNA FORMA DE CONVENCER. EL RESTO DE LAS COMUNICACIONES SE OLVIDAN FÁCILMENTE, PERO NO PASA LO MISMO CON LAS QUE NOS TOCAN LAS EMOCIONES.

LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL CONSISTE EN SABER TRANSMITIR NUESTRAS EMOCIONES A NUESTRO PÚBLICO, YA SEA UNA AUDIENCIA MULTITUDINARIA O UNA ÚNICA PERSONA QUE ESTÁ PENDIENTE DE LO QUE DECIMOS.

### **TEMA 4 UNIDAD 3**

#### LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

PARA PAU NAVARRO (2014), EXISTEN CUATRO RAZONES PARA APRENDER A COMUNICARSE EMOCIONALMENTE: 1. EVITAR CONFLICTOS Y DISCUSIONES. 2. NUESTRO INTERLOCUTOR EMPATIZARÁ MEJOR CON NOSOTROS Y SENTIRÁ QUE NOS CONOCE MÁS. 3. LA PERSONA CON LA QUE ESTEMOS HABLANDO SE ABRIRÁ Y SINCERARÁ MÁS. 4. JUSTIFICAREMOS MÁS NUESTROS ACTOS. AL HABLAR DE NUESTRAS EMOCIONES, PODREMOS LEGITIMAR MEJOR LO QUE HAGAMOS.

### **TEMA 5 UNIDAD 3**

#### LIDERAZGO: ATRIBUTOS DE UN LÍDER

→ LA ESENCIA MISMA DE LIDERAZGO ES TENER VISIÓN. TIENE QUE SER UNA VISIÓN QUE SE DEBE EXPRESAR CLARA Y VIGOROSAMENTE EN CADA OCASIÓN. } LOS LÍDERES NECESITAN UNA SERIE ESPECÍFICA DE APTITUDES QUE GUÍEN SUS ACCIONES. EN PARTICULAR, EL LIDERAZGO REQUIERE:

✓ PERSONALIDAD: ENTUSIASMO, INTEGRIDAD, AUTOR RENOVACIÓN.

✓ ANÁLISIS: FORTALEZA, CRITERIO PERCEPTIVO.

✓ LOGRO: RENDIMIENTO, AUDACIA, DESARROLLO DE EQUIPOS.

✓ INTERACCIÓN: COLABORACIÓN, INSPIRACIÓN, SERVICIO A LOS DEMÁS. LAS APTITUDES DE LIDERAZGO INCLUYEN: ✓ HABILIDADES DE LIDERAZGO: LOS LÍDERES POSEEN ATRIBUTOS (CREENCIAS, VALORES, ÉTICA, CARÁCTER, CONOCIMIENTO, VALENTÍA Y DESTREZAS).

✓ VISIÓN: LOS LÍDERES TIENEN LA CAPACIDAD DE INCREMENTAR LA PRODUCTIVIDAD EN LAS ÁREAS MÁS NECESITADAS DE MEJORAS.

✓ DESARROLLO DE EQUIPOS: LOS LÍDERES DESARROLLAN EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO LAS APTITUDES DE LIDERAZGO INCLUYEN:

✓ RESOLUCIÓN DE CONFLICTO CON GANANCIA POR AMBAS PARTES.

✓ EVALUACIÓN EXACTA Y RÁPIDA DE LA SITUACIÓN

✓ CAPACITACIÓN/PREPARACIÓN: LOS LÍDERES SABEN QUE HASTA LOS ERRORES PUEDEN SER OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE.

✓ COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN DEL EMPLEADO: LOS LÍDERES PROMUEVEN EL SENTIDO DE PERTENENCIA AL INVOLUCRAR A LOS EMPLEADOS EN EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES Y PLANIFICACIÓN.

### **TEMA 6 UNIDAD 3**

#### AFFECTOS

- PROCESOS AFECTIVOS QUE, FUNCIONAN COMO UN ROL REGULADOR.
- LOS AFECTOS PUEDEN SER VISTOS COMO ASPECTOS CONTINUOS DE NUESTRA VIDA Y NO COMO CARACTERÍSTICAMENTE INTERMITENTES O TÍPICAMENTE TRAUMÁTICOS, AUNQUE PUEDEN DESREGULARSE Y COMPROMETERSE EN LA PATOLOGÍA.
- EN LA VIDA COTIDIANA UNA VARIEDAD DE AFECTOS REGULA EL INTERÉS, EL COMPROMISO, EL ABURRIMIENTO, LA FRUSTRACIÓN Y SU CONEXIÓN CON EL MUNDO PUEDE SER ORDENADA EN UNA DIMENSIÓN PLACER-DISPLACER.

### **TEMA 7 UNIDAD 3**

#### PILARES DE LA AUTOESTIMA BRANDEN PROPONE QUE LA AUTOESTIMA SE ASIENTA EN ESTOS 6 PILARES:

- VIVIR CONSCIENTEMENTE. SUPONE ENFRENTAR LA VIDA ASUMIENDO UNA ACTITUD PROACTIVA, ES NO LIMITARSE A RESOLVER LOS PROBLEMAS, SINO SALIR A SU ENCUENTRO.



- ACEPTARSE A SÍ MISMO. ES IMPOSIBLE QUE LOGREMOS AMARNOS SI NO NOS ACEPTAMOS COMPLETAMENTE, CON NUESTRAS VIRTUDES Y DEFECTOS.

- AUTORRESPONSABILIDAD. SIGNIFICA QUE COMPRENDEMOS Y ACEPTAMOS QUE SOMOS RESPONSABLES DE NUESTROS COMPORTAMIENTOS Y DECISIONES, ASÍ COMO DE NUESTROS DESEOS, VALORES Y CREENCIAS.

AUTOAFIRMACIÓN. IMPLICA RESPETAR NUESTRAS NECESIDADES, VALORES Y SUEÑOS, BUSCANDO ALTERNATIVAS DE COMPORTAMIENTOS QUE SEAN CONGRUENTES CON LO QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y DESEAMOS.

- VIVIR CON PROPÓSITO. COMPRENDEMOS QUE NUESTRA FELICIDAD Y DECISIONES NO ESTÁN A MERCED DEL AZAR O DE OTRAS PERSONAS, SINO QUE DEPENDEN DE NOSOTROS MISMOS.

- INTEGRIDAD PERSONAL. ES LA INTEGRACIÓN DE CREENCIAS, VALORES E IDEALES CON NUESTRO MODO DE ACTUAR. IMPLICA COMPORTARNOS SEGÚN LO QUE CREEMOS, SIENDO CONGRUENTES CON NUESTRAS IDEAS Y FORMA DE VER EL MUNDO.

Parfraseo: EN MI VIDA, ME HA PASADO DE TODO PUES EMOCIONALMENTE NO ME HE SENTIDO MUY BIEN Y HAY VECES QUE ME TOCA USAR UNA DE ESAS MASCARAS DONDE SONRIÓ POR COMPROMISO Y NO POR PLACER, SE SIENTE UNO COMO PERSONA ALGO RARO PUES NO SE SABE COMO LIDIAR EN ESE TIPO DE SITUACIONES, SIN EMBARGO, TODO HUMANO TAMBIÉN TIENE CIERTO CONOCIMIENTO ESPIRITUAL, EL CUAL NOS HACE SENTIR UN RESPALDO PUES EL ESPÍRITU YA ENTRA EN UNA PARTE RELIGIOSA DONDE TE AYUDA A COMPRENDER MÁS SOBRE EL PORQUÉ DE LAS COSAS, EN ESE MOMENTO EL CEREBRO SE CONECTA CON EL CORAZÓN Y ME HA AYUDADO EN PODER SENTIRME MEJOR Y DÍA A DÍA Y YA TENER QUE USAR ESA MASCARA O SONRISA FORJADA QUE TODOS EN ALGÚN MOMENTO PASAMOS, TAMBIÉN EL CONECTAR EL CORAZÓN CON EL CEREBRO AL MISMO TIEMPO ME HA AYUDADO EN TENER UN EQUILIBRIO EMOCIONAL Y SABER SI REALMENTE ESTOY ENAMORADO DE ALGUIEN O ES UN SIMPLE PLACER, CLARO SIN ANTES ACLARAR QUE CUANDO SE TIENE SOLO UN GUSTO POR ALGUIEN SE PUEDE LLEGAR HASTA DONDE UNA MUJER LO PERMITA PUES NO CUALQUIERA DA CIERTA CONFIANZA AL PRINCIPIO DE TODO.