

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: MARIO DE JESUS LOPEZ CRUZ

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

CUATRIMESTRE: SEXTO

ACTIVIDAD: ENSAYO

INTRODUCCIÓN

El desarrollo humano es una de muchas maneras de explicarnos muchos temas sobre la vida y como poder vivirla, el de como ver las cosas de la vida, como actuar en ciertos momentos, ya sea de manera personal o no, pues no todos reaccionamos de la misma manera y es aquí donde aplica una frase muy bien dicha “no importa lo que nos pasa, lo importante es cómo reaccionar a lo que nos pasa”. He por ello que también los temas de esta materia ayudan a comprender y confirmar ciertas cosas que nos han pasado anteriormente y si en dado caso no es así, también podemos saber como precaver o actuar en el momento que llegue.

Hay muchos temas que se desplasan del desarrollo humano, como lo es el tema de la personalidad, el tema de las emociones y sentimientos. Este ultimo es al que mas debemos aprender a diferenciar pues se llega a tener mucha confucion ya que ambas son muy parecidas, un sentimiento y una emocion van muy de la mano con el corazon y la mente.

Primero como humanos tenemos que aprender a contralar nustras sentimientos y emociones he por ello que el corazón y la mente van de la mano pues debemos saber si realmente sentimos algo por otra persona para que surja una emocion y a la vez pensar seriamente si nos conviene o no, pues para estar con una persona debemos de quererla como es sin pedir que cambie, pues para que la persona con la que estemos se sienta en confianza y nosotros al igual sentir esa confianza con aquella persona.

El amor tambien es uno de los temas que mas te pondrá a pensar pues hay muchas maneras de como persivimos el amor o incluso saber si solo es un simple gusto o capricho.

TEMAS UNIDAD 1

Como primer tema temos “ **EL DESARROLLO HUMANO EN MEXICO**”. Desde el momento de la concepción, los seres humanos emprendemos un proceso de cambio que continua durante toda la vida. Una célula única se convierte en una persona que vive, respira, camina y habla.

Esto en El campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas.

El siguiente tema mas relevante es sobre los “**POSTULADOS DEL HOMBRE EN EL HUMANISMO**” que nos da a entender que 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. He por ello que nacen ciertos refranes.

- 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

TEMAS UNIDAD 2

“Sentimientos y emociones”

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:

- actividad cardíaca y vascular.
- la respiración.
- el trefismo muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

SENTIMIENTOS: Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

LAS EMOCIONES: son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Aquí es donde nos damos cuenta como diferenciar una emoción y un sentimiento, por ejemplo:

Emociones: las emociones son estados físicos que surge como respuesta a estímulos externos.

Sentimientos: son asociaciones mentales y reaccionales a las emociones.

Emociones: precede al sentimiento.

Sentimiento: posterior a la emoción.

Los sentimientos básicos son el **Miedo**, el **Enfado**, **La Tristeza**, la **Alegría** y **El Amor**

TEMAS UNIDAD 3

La “**COMUNICACIÓN EMOCIONAL**” es:

- 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.
- Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Las emociones se contagian, se propagan.
- 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.

Esto tiene cierta importancia pues nos permite ciertas cosas como:

1. Evitar conflictos y discusiones.
3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
4. Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos.

Como seres humanos no demos olvidar lo importante que es la **“PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA”**, pues

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

"Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad".

Para ello existen 10 especificaciones para comenzar una autoestima sana las cuales son:

1. Vivir el presente
2. Tener una visión positiva
3. Aceptar que se está en continuo desarrollo
4. Aceptarse a sí mismo
Ser responsable, no culpable
5. Reconocer los logros y capacidades
6. Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
7. Salir de nuestra zona de confort
8. Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
9. Hacer deporte

TEMAS UNIDAD 4

“PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA”.

Origen de la personalidad : Tiene su origen en 3 tipos de factores:

- Los factores biológicos básicos que incluyen la herencia y los factores maternos prenatales.
- Los factores bioambientales que están en la base del desarrollo neuropsicológico y dónde están unido a lo biológico y lo ambiental.
- Los factores puramente ambientales que incluyen el aprendizaje por contigüidad, el instrumental y el vicario.

“EROTISMO” El erotismo se define como el amor sensual, aquel que deleita los sentidos y los satisface, es la capacidad para sentir deseo, excitación, orgasmo y placer.

Sigmund Freud se tienden dos ideas de gran importancia para el desarrollo humano, el sexo y el amor.

Una persona saludable se puede caracterizar también como una **“PERSONA TRASCEDENTE”**, sus características son las siguientes:

- La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.
- Un Trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.
- Los trascendentales se dividen a dos caminos: los trascendentales formados y los natos.

Parfraseo: como personas, a veces se nos hace compliucado entender ciertos criterios, pero en estos temas se puede dar uno cuenta que el desarrollo humano es como una abeja pues nace, se reproduce y fallecen pero sin perder ese lado dulce de la vida como la miel. Asi debemos sentir la vida y vivirla, siendo mas humanos. La sexualidad tambien es un tema importante para dialogar pues tambien hay que entender que en la vida es muy bella tanto con las mujeres y los hobres, cada uno de lo disfruta a su manera pero si me gustaria compartiles que en lo personal, cada uno llega hasta donde la otra persona lo permita, ahí es ndonde entra la etica como personas, pues no se debe actuar de la peor manera porque despues llega algo que se le dice "karma" y termina pagando las cosas que hace uno, eso esta mas que comprobado en esta vida.

En la vida llegaran momentos que no sabras si realmente eres libre o eres obligado a cierta reglas o leyes del mundo, pues eso da aentender que somos libres hasta cierto punto. Eso es una de las cosas que nos ha hecho pensar mas del como debemos actuar, pues todo en este mundo trae consecuencias ya sean buenas o malas, lo mejor será tomar la vida con responsabilidad pero disfrutarla sin olvidar que podemos dañar a una o mas personas si llegamos actuar mal.

El desarrollo en mexico tambien es uno de los puntos importantes pues como personas debemos tener cultura y preocuparnos de nuestro pais es tambien muy importantes y lo es mas en mi caso, pues estudiar aquitectura me ayudado a convivir con grandes personas que me han aportado un poco de lo mucho que se puede hacer en esta carrera. Como meta en la vida tambien ha sido poder hacer crecer el dearrollo en mexico y mas si es en el campo de contruccion y poder construir un gran desarrollo laboral y personal en mi carrera y dejar huella de ello.