



**ALUMNO:** LUIS E. GUILLÉN MELGAR.

**GRADO Y GRUPO:** 6° A.

**MATERIA:** DESARROLLO HUMANO.

**DOCENTE:** NAYELI MORALES GÓMEZ.

**NOMBRE DEL TRABAJO:** ENSAYO.

# ÍNDICE

	PÁG.
ÍNDICE.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3-4
UNIDAD 1.....	4-5
UNIDAD 2.....	6-7
UNIDAD 3.....	7-9
UNIDAD 4.....	9-10
CONCLUSIÓN.....	10-11
BIBLIOGRAFÍA.....	11

## INTRODUCCIÓN

Este ensayo fue realizado con el objetivo de dar a conocer acerca de los temas vistos en las 4 unidades de la materia de Desarrollo Humano, todos y cada uno de ellos enfocados principalmente en lo que ser humano en todo su esplendor, se explicará el porqué de sus acciones y como va desarrollándose con el paso del tiempo, también el cómo nos afecta la sociedad y la manera en la que encajamos en ella.

La unidad 1 está principalmente enfocada en lo que es el desarrollo humano en México, abarcando temas como los postulados del hombre en el humanismo, la libertad de la persona y otros temas.

En la unidad 2 nos enfocaremos más en lo que son los sentimientos y emociones de una persona, o sea que en esta unidad nos centramos más en el interior de una persona.

Al pasar a la unidad 3 aprenderemos acerca de un tema muy importante para el ser humano, el cual es la inteligencia emocional. Este tema nos ayudará a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptivo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás, es decir tener más empatía.

Por último, pero no menos importante se encuentra la unidad 4, esta unidad está más enfocada en lo que es la personalidad saludable, siendo este el tema principal de la unidad. Este en especial es de mucha ayuda para poder encajar de mejor manera en la sociedad.

Todas y cada una de las unidades anteriores será explicada en una manera más general y detallada a continuación. Las unidades fueron divididas de esta manera para que puedan ser explicadas de mejor manera y así el trabajo sea de una mayor calidad.

## UNIDAD 1

Esta unidad nos habla acerca de cómo es el desarrollo humano en México, el cual ha ido aumentando con el paso de los años, aunque sigue siendo un tanto bajo a comparación de otros países los cuales son más pequeños y con menos oportunidades, esto debido a que en México hay muchos problemas con los estudios ya que mucha gente deja de estudiar a una muy temprana edad por diversas circunstancias, a veces es por temas económicos, familiares, sociales, etc. Una persona empieza un proceso de desarrollo desde el momento en el que es una célula, ya que desde ahí empieza su crecimiento y evolución hasta llegar a ser un feto, después nacer y ahí ya empezar a tener contacto con la sociedad, ya que desde pequeños la sociedad empieza a tener un acercamiento hacia nosotros, aunque nosotros no podamos comunicarnos con ellos, no hasta que crecemos más y ya podemos empezar a comunicarnos con las personas y el mundo que nos rodea. Todo lo que viene después ya es un tanto más complicado de explicar ya que al ser un adolescente cada uno tiene diferentes pensamientos, esto debido a que nadie es igual y cada persona piensa de diferente manera. A esto se le denomina el ciclo de vida individual, el cual abarca desde que somos una célula hasta la vejez y posteriormente la muerte.

En México se ha demostrado por medio de diversos estudios que con más apoyo a las personas el desarrollo puede incrementar de una gran manera, esto se vio reflejado en una escuela en la cual empezaron a dar alimentos a los alumnos de forma gratuita a la hora del receso, esto incrementó las buenas calificaciones, la puntualidad y hubo una mejora de comportamiento a nivel general. Esto nos muestra que sí se puede mejorar solo se necesita empatía por parte de las fuerzas mayores para que se pongan en nuestro lugar y nos den más herramientas para rendir mejor en el trabajo, escuela, y otras actividades. Este tipo de apoyo servirían para la trascendencia del ser humano, nos ayudarían a crecer más y a cumplir con los propósitos que nosotros mismos nos ponemos, ya que siempre debemos tener algún propósito en la vida, esto para no perderle el gusto a la vida y siempre tener algo por lo que queramos vivir y seguir trascendiendo.

Algo que es muy discutido hoy en día es el hecho de si somos libres o no, lo cual queda a consideración propia, pero personalmente yo creo y opino que no somos libres esto debido a que existen leyes las cuales nos rigen, y aparte hay obligaciones las cuales tenemos que cumplir, desde esos dos puntos ya tenemos cosas que nos limitan a hacer lo que queramos. Aunque para elegir sí somos un poco más libres, por ejemplo, en las elecciones para presidentes cada uno es libre de elegir a la persona que quiera, si queremos vender la libertad a cambio de bienes pues igual ya es decisión propia y de cada persona, si está bien o no ya es otro tema. Y digo un poco más libres por qué a veces los padres de familia no le dan la oportunidad a sus hijos de elegir que quieren estudiar, lo cual está mal, pero eso es por falta de empatía en las familias.

## UNIDAD 2

En esta unidad los temas principales son las emociones y los sentimientos, que muchas personas creen que es lo mismo pero la realidad es que son cosas distintas, si bien pueden estar relacionadas no quiere decir que sean lo mismo.

Empecemos con las emociones, ¿qué son las emociones? Pues las emociones son reacciones psicofisiológicas (es decir reacciones fisiológicas que nacen de un proceso psicológico) que representan modos de adaptación del ser humano cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Si hablamos psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Las emociones están conformadas por 3 componentes, los cuales son: Fisiológico, esto se refiere al efecto que tienen ciertas emociones en nuestro cuerpo, por ejemplo un dolor de pecho al estar triste o un dolor de cabeza cuando estamos enojados; Conductual, esto es sobre la forma en la que reaccionamos, nuestras expresiones faciales y gestos, estos derivados de la emoción que estemos sintiendo; Y por último el cognitivo, aquí es la manera en la que se interpreta la situación que generó dicha emoción.

Las emociones también están divididas en primarias y secundarias. Las primarias son: Alegría, enojo, miedo, tristeza, afecto y sorpresa. Las secundarias son: Amor, optimismo, sumisión, decepción, remordimiento, desprecio, agresión, lástima y pesimismo.

Por su parte los sentimientos son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados.

Según M. Scheller los sentimientos se clasifican en: Sensibles, vitales, psíquicos o anímicos, y espirituales. Mientras que Young los clasifica en: Simples, orgánicos negativos o positivos, de actividad y de actividades sociales.

Algo que tienen en común los sentimientos y las emociones es que ambos los sentimos todo el día todos los días, pueden ser buenos o malos, pero siempre están ahí. Esa es una de las razones por las cuales la gente piensa que son lo mismo, pero como ya expliqué antes no lo son. Por eso es importante saber identificar uno del otro, para tener más claro la manera en la que nos sentimos, nos ayuda a conocernos mejor y también a saber cómo actuar dependiendo de cómo nos sintamos, igual a identificar como se sienten las otras personas y así saber cómo tratar con ellas.

Siguiendo con los sentimientos hay unos los cuales obstaculizan nuestro desarrollo como seres humanos, estos sentimientos son: Inseguridad, necesidad de reconocimiento, el miedo a ser uno mismo, la incapacidad de cambiar y la ansiedad. Pero, así como están estos sentimientos también hay unos que promueven el desarrollo como seres humanos, los cuales son: La alegría, el gozo y la satisfacción.

### UNIDAD 3

En esta unidad el tema principal es la inteligencia emocional, uno de los temas más importantes a conocer ya que este tema nos enseñará la manera

de poder manejar nuestra conducta dependiendo de nuestro estado emocional, algo que a muchas personas les es difícil.

¿Qué es la inteligencia emocional? La inteligencia emocional es un proceso el cual nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. En este tema también viene lo que es el IQ, el IQ es un estimador de la inteligencia general, resultado de alguno de los tests estandarizados diseñados para este fin.

Otro tema que viene en esta unidad y también es importante conocer es el liderazgo. El liderazgo es el conjunto de habilidades gerenciales o de las directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser y actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos. Para ser un buen líder se requiere: personalidad, análisis, logro e interacción.

En el liderazgo se encuentran 3 teorías, las cuales son: Teoría del atributo, teoría de grandes acontecimientos y teoría del liderazgo transformador. En el liderazgo también está el tema de la personalidad, ya que es fundamental tener una gran personalidad para ser un buen líder. Existen 4 pares o divisiones en la personalidad, los cuales son: Introversión/Extroversión, Intuición/Practicidad, Sentimiento/Pensamiento, y Percepción/Juicio.

Y lo último que alguien necesita para ser un buen líder es tener una alta autoestima, la autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro

cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos.

## UNIDAD 4

Y, por último, pero no menos importante, en esta unidad se habla de lo que es una personalidad saludable. La personalidad es un constructo psicológico, el cual se refiere al conjunto de las características psíquicas de una persona que determinan su manera de actuar ante circunstancias particulares.

La personalidad tiene su origen en 3 tipos de factores, los cuales son: Los factores biológicos básicos, los cuales 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; por último, los factores puramente ambientales, que incluyen el aprendizaje por contigüidad, el instrumental y el vicario.

Un último punto que influye en el desarrollo humano es el amor y el erotismo, cosas que influyen mucho en las relaciones, aunque hay que saber identificar lo que es el amor y lo que es el erotismo.

El amor es un concepto universal relativo a la afinidad o armonía entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista. De manera habitual, y fundamentalmente en Occidente, se interpreta como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego, y resultante y productor de una serie de actitudes, emociones y experiencias. En el contexto filosófico, el amor es una virtud que representa todo el afecto, la bondad y la compasión del ser humano. También puede describirse como acciones dirigidas hacia

otros y basadas en la compasión, o bien como acciones dirigidas hacia otros (o hacia uno mismo) y basadas en el afecto.

El erotismo por su parte designaba originalmente el amor apasionado unido con el deseo sexual, sentimiento que fue personificado por el dios Eros. Tiene una relación evidente con la sensualidad, la sexualidad y las capacidades de atracción entre los seres humanos.

## CONCLUSIÓN

Para concluir es necesario recalcar lo que fue explicado y aprendido en este ensayo, que como en un principio se dijo fue realizado con el objetivo de explicar lo que es el desarrollo humano por medio de 4 unidades diferentes, cada una con un tema principal y varios subtemas, pero al final de cuentas todas conectadas a lo que es el desarrollo humano.

Al conocer más sobre todos estos temas nos daremos cuenta que hay maneras de tener una mejor vida, esto por medio de conectar más con la sociedad y con nosotros mismos, cosa que es sumamente importante ya que día a día convivimos con muchas personas ya sea en nuestra escuela, trabajo o actividades vespertinas, si no sabemos convivir con la sociedad cada una de esas actividades diarias nos será más difícil y menos placentera, lo cual no es bueno ya que tenemos que disfrutar la vida todos los días. Otra cosa igual mencionada es conectar con uno mismo, esto es incluso aún más importante ya que también es necesario ser feliz con uno mismo y estar conforme con lo que somos, de esta manera tendremos menos inseguridades y no pensaremos en lo que las demás personas opinen de

nosotros, eso hará que nuestra vida sea más calmada y con menos preocupaciones.

También aprendimos acerca de los sentimientos, tanto los nuestros como los de las demás personas, que, aunque no lo creamos en muchas ocasiones es importante ponerse en el lugar de las demás personas incluso cuando ellos no lo hagan, esto se llama empatía. La empatía hoy en día es un tema a tratar muy importante ya que muchas veces hacemos cosas sin pensar en las consecuencias que tendrán con las demás personas, si nuestras acciones también afectarán a alguien más, aunque esa persona no tenga nada que ver con lo que estamos haciendo, esto nos hará mejores personas y de esa manera lograremos conectar de una mejor manera con el mundo.

Y ya hablando de nosotros mismos pues es importante el poder identificar lo que sentimos, para que de esa manera sepamos cuando estamos enojados, felices, tristes, etc. Esto para que no tomemos decisiones dejándonos llevar por nuestras emociones, ya que en muchas ocasiones eso es un grave error.

Así que para culminar solo quiero dejar en claro que el desarrollo humano es un tema el cual todos deberían de abarcar, esto para que el mundo se convierta en un mejor lugar y todos tengan una mejor vida.

## BIBLIOGRAFÍA

[Antología UDS Desarrollo Humano.](#)