



Nombre de alumno: Elioenai David López
Espinosa

Nombre del profesor: NAYELI MORALES

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: 6to

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de julio de 2022.

“INTRODUCCION”

En este ensayo se abordarán ciertos temas de las 4 unidades de la materia de desarrollo humano en los cuales la primera unidad son: el desarrollo humano en México, postulados del hombre en el humanismo, la persona es mas que la suma de sus partes, etc. Así se irán desglosando los temas conforme vaya avanzando.

En lo personal me gusto mucho el tema de desarrollo humano porque aborda muchos temas con respecto a como ir superando o ver cosas que son positivas para la persona.

En la segunda unidad me gusta mucho estos temas porque realmente no tenia ni la menor idea de todo lo que incluían, es muy importante saber controlarlo porque depende mucho de nosotros como nos vaya en esos dos conceptos.

Hay tipos de emociones que son 2 tipos como:

1. Primaria: Alegría, enojo, tristeza, miedo, afecto, sorpresa.
2. Secundarias: Amor, optimismo, sumisión, decepción, remordimiento, etc.

También existen sentimientos existenciales que son: depresión, compasión, odio, vergüenza.

En la 3era unidad hay una variedad de temas, pero el que mas me intereso fue comunicación emocional, es la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

UNIDAD 1

“EL DESARROLLO HUMANO EN MEXICO”

Una célula única se convierte en una persona que vive, respira, camina y habla. Los rasgos pueden cambiar por otras influencias. Los resultados de las investigaciones se ven en la vida como la crianza, educación, salud y políticas sociales.

Estudio del ciclo de vida: son los cambios que ocurren en las personas durante toda su vida.

La regla de oro es adjudicar al desarrollo una base cualitativa y al crecimiento una base cuantitativa.

“IDH- INDICE DE DESARROLLO HUMANO”

Son tres elementos que determinan las oportunidades de la sociedad:

- La capacidad de tener una vida larga y saludable
- La capacidad de enfrentarse al mundo con suficientes Conocimientos.
- La capacidad de tener acceso a los bienes de consumo

2019 El IDH ha subido en México a 0,779, México se encuentra en el puesto 76.

“POSTULADOS DEL HOMBRE EN EL HUMANISMO”

La psicología humanista considera como primer lugar considerar al ser humano como un todo, sabe que hay muchos factores que intervienen con la salud mental, también en su crecimiento personal y en su autorrealización.

Bugental resume los postulados de la psicología humanista, son:

- 1) El hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes.
- 2) El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
- 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.

“LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEGIR”

La voluntad tiende naturalmente al bien perfecto. La libertad individual se presenta como aspiración cuando se desea. Los tipos de libertad son:

1. Interior
2. Exterior

“EL SER HUMANO TIENDE A LA TRASCENDENCIA”

La trascendencia es pasar de un ámbito a otro, pasando el límite que los separa. Según Sergio Bergman “cuando se habla de valores, se habla de trascendencia, de la grandeza de iniciar no lo que uno va a terminar, sino lo que uno va a lograr.

Las consecuencias de un “Humanismo” sin trascendencia es:

- 1.- Tanto el hombre y la mujer no le tienen sentido a su vida.
- 2.- No les gusta salir de su zona de confort tiene una visión limitada.
- 3.- No le llama la atención nada, es una falta de compromiso con todo.
- 4.- Manipulan fácilmente su forma de pensar y de actuar.

“UNIDAD 2”

“DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO”

Las emociones son reacciones químicas y neuronales que forman un patrón diferente. Las respuestas son producidas por el cerebro cuando recibe un estímulo emocional que tiene que ver con un sentimiento y ese sentimiento tiene una respuesta automática. Los componentes de las emociones son:

1. Fisiológico: Se siente en el cuerpo como dolor de estómago o dolor de pecho.
2. Conductual: son expresiones como gestos, expresiones verbales y no verbales.
3. Cognitivo: cuando se sabe la situación y que tipo de conducta desencadena esa situación.

Las emociones primarias son:

1. Básicas
2. Innatas
3. Universales
4. Desde nacimiento
5. Función principal de supervivencia.

Las emociones secundarias son:

1. Combinación de las primarias
2. Aprendidas
3. Depende del entorno y la cultura
4. A partir de los 2/3 años.

Sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Clasificación de los sentimientos según M. Scheller son:

1. Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones.
2. -Vitales: Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. (Bienestar, salud, calma, tensión...)

3. -Psíquicos o Anímicos: Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo. - Espirituales: La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento.

“SENTIMIENTOS BASICOS”

Antes de enfrentar algún conflicto con cualquier persona hay que saber como nos sentimos y saber medir nuestras emociones de ese mismo momento. Esto nos va a servir para poder reconciliarnos con nosotros mismos y así poder enfrentar lo que venga en el transcurso de la vida.

Los sentimientos básicos son:

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: es (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).

“SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO”

Se resta el tiempo para poder tratar las cargas emocionales de las experiencias que has tenido con el tiempo para que tengas ganas de seguir y superarlas, pero lo que se hace es todo lo contrario.

La actividad psíquica dice el estado anímico y va formando la personalidad de las aspiraciones de cada persona.

“SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO”

La psicología se ha centrado en estudiar y tratar los procesos patológicos que afectan al ser humano, muy pocos se han preocupado por los procesos de los desarrollos y la felicidad personal.

La ciencia divide un grupo de sentimientos, se sabe que por cada emoción positiva hay tres o cuatro sentimientos negativos.

Todo el mundo reconoce un rostro triste pero un rostro alegre o de diversión puede tener los sentimientos negativos y no se notaría.

“UNIDAD 3”

“INTELIGENCIA EMOCIONAL”

La inteligencia emocional nos ayuda a saber de que manera podemos influir en nuestras emociones y de los estados emocionales de otras personas siempre y cuando sea seguro para ambos.

Flexibilidad y adaptabilidad: Las personas que tienen una gran capacidad de inteligencia emocional pueden controlar sus emociones por lo tanto puede ser flexibles y se adaptan a los cambios que no están previstos.

Asertividad: una persona que tiene un alta capacidad de inteligencia emocional sabe que es lo que quiere y sabe cómo lo puede conseguir porque tiene un equilibrio en sus emociones.

Empatía: Esto es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona hablando emocionalmente.

“COMUNICACIÓN EMOCIONAL”

La comunicación es saber transmitir las emociones hacia otras personas.

Según Domenec, 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 importancia de la comunicación emocional es:

- ❖ Evita conflictos y discusiones.
- ❖ La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
- ❖ Al hablar de nuestras emociones, podremos explicar mejor lo que hagamos.

“LIDERAZGO: Atributos de un Líder”

Para tener liderazgo se requiere, personalidad, análisis, logro, interacción.

Las aptitudes de liderazgo son:

1. Resuelven los problemas y ganan las dos partes.
2. Ven el problema y saben analizarlo rápidamente.
3. Saben hacer equipos que rindan muy bien en el trabajo que se les asigne.

Algunos de los principios de liderazgo son:

1. Que se conozca bien y trate de cambiar algunos aspectos.
2. Ser técnicamente capaz.
3. Siempre dar informes a los demás.
4. Ver que las tareas se entiendan y hay que ver que se haga bien.
5. Dar el ejemplo.

“AUTOESTIMA”

La autoestima es la confianza que tiene la mente sobre nosotros ya sea tomar alguna decisión o la búsqueda de la felicidad.

La confianza es un derecho a triunfar y a ser felices.

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar lo que sabemos hacer con otras personas para sentirnos mejor o superior.

También si piensas que todo el mundo esta contra ti o no respetan tus opiniones o no están de acuerdo no quiere decir que sea falta de respeto.

“PILARES DEL AUTOESTIMA”

1. Es atreverte a resolver los problemas que surjan y no te escondas por cada problema que sale.
2. Aceptarnos tal y como somos con todo y defectos.
3. Aceptar que todo lo que pase es por nuestra decisión y hay que saber hacer responsable.
4. Hay que entender que nuestra facilidad solo depende de nosotros y de nadie más.

Hay ciertas claves para tener una autoestima sana como:

1. Vivir el presente
2. Tener una visión positiva
3. Aceptarse uno mismo
4. Ser responsable, no culpable
5. Reconocer los logros y capacidades.

“CONCLUSION”

Los temas son un poco extensos, pero en lo personal son de mucha ayuda para lo personal y lo laboral porque es muy importante tener un equilibrio en todo, incluyendo lo emocional, lo de la responsabilidad, y como saber a las personas detectando que les pasa y analizando el motivo de la reacción y buscando una solución donde todos salgan ganando.

Se busco hacer lo mas claro y lo mas resumido en cada tema para entender el mensaje, se espera que sea del agrado del lector este tema y se logre el objetivo por el que se hizo este ensayo.