

Tema: Materia: Desarrollo Humano

Die

Mes

Año

ESTILO

Maia del Carmen Bioness Martinez

Desarrollo Humano

El desarrollo humano en la Psicología (Unidad 1)

1.1.- Desarrollo humano en México

1.2.- Postulados de hombre en el humanismo

1.2.1.- La persona es mas que la suma de sus partes

1.2.2.- La persona es libre y capaz de elegir

1.2.3.- El ser humano tiende a la trascendencia

Manejo de sentimientos y emociones (Unidad 2)

2.1.- Diferencia entre emociones y sentimientos

2.2.- Sentimientos básicos

2.3.- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

2.4.- Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Inteligencia emocional (Unidad 3)

3.1.- Características de la inteligencia emocional

3.2.- Comunicación emocional

3.3.- Liderazgo

3.4.- Afectos

3.4.1.- Autoestima

3.4.2.- Respeto a si mismo

3.4.3.- Pilares de la autoestima

3.4.4.- Promoción de una sana autoestima

Notas

## Personalidad Saludable (Unidad 4)

- 4.1.- Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona
- 4.2.- Amor, genitalidad y erotismo
  - 4.2.1.- Amor
  - 4.2.2.- Genitalidad
- 4.3.- Erotismo
- 4.4.- Desarrollo humano y trascendencia
  - 4.4.1.- Trascendencia humana
  - 4.4.2.- Características de la persona trascendente

## Actualización del plan de estudios Tarea siguiente Domingo

En la mesa de análisis Nuevo marco curricular y plan de estudios el docente consideró pertinente, necesaria y relevante la perspectiva educativa con un enfoque de justicia social de este marco curricular.

Importantes y necesarios son también sus ejes articuladores, con pensamiento crítico, interculturalidad crítica, inclusión e igualdad de género; pero al doctor le preocupa "Como vamos a lograr que se concrete eso en el salón de clases", porque hay un desconocimiento e incluso desinterés por algunos de esos temas en el contexto social actual de México.

En el caso de la inclusión, el currículo habla desde una propuesta decolonial, desde la epistemologías del sur y de reconstruir los procesos de enseñanza-aprendizaje desde las diferencias.



Con el eje de igualdad de género - que se ha trabajado en los planes educativos de sexenios pasados - se enriquece la importancia de reconocer las experiencias de exclusión, discriminación y violencia hacia las mujeres y grupos distantes.

No menos importante es también reflexionar sobre la viabilidad y la temporalidad que tiene el marco curricular y plan de estudios 2022 que, a presentarse a mitad de sexenio, nos deja como una serie de dudas del impacto que va tener en un tema trascendental como es el educativo.

De igual manera es necesario considerar que un cambio de esta magnitud debe tener un proceso de reflexión de la comunidad, de los docentes, de la gente que está trabajando en el salón de clases, a quienes cabe preguntarse, "cómo podemos lograr tocar esos temas, cómo podemos transformar a la sociedad".

Abraham Maslow (Piramide de las necesidades)

Carl Rogers (Teoría centrada en la persona)

Erich From (Teoría centrada en el ser humano)

Victor Frankl (Teoría de la personalidad)

Tipos de personalidades

Expresivas

Pasiva

Evitativa

Teoría Gestalt (Forma, Figura, Fondo)

Leyes Gestálticas

Similitud

Proximidad

Cierre

Buena continuidad

Contraste

Coloso de las emociones Tarea siguiente domingo

Evaluación Docente



# Puntos o características para tener una personalidad saludable

Una personalidad sana se encuentra en el extremo opuesto a las cosas de psicopatía, manipuladores, choncharistas, narcisistas y demás personalidades tóxicas. Las personas sanas, libres de neuroticismos y conductas tóxicas son escasas. No se les puede encasillar bajo ningún modelo ni un rol. Tienen algo distinto se nota, pero es difícil de describir. Para poder tener una buena personalidad, primero hay que definirla.

## ¿Cómo es una buena personalidad?

Una personalidad equilibrada y sana no tiene que ver con la riqueza, la fama o el éxito. Depende mucho más del control de las emociones y sentimientos.

## Características de una personalidad saludable:

- 1.- Disfruta de todo lo que te ocurra en la vida:  
Una persona sana está cómoda realizando cualquier tarea y no se queja de como son las cosas. Acepta lo que no puede cambiar.
- 2.- Sabe naturalizar la culpa:  
La persona sana no siente culpa, si se ha equivocado o no, lo ve como una oportunidad para aprender.
- 3.- No se preocupa en exceso:  
Sabe que es inútil pensar en lo que puede pasar en el futuro, está centrado en el presente, en vivir el momento.
- 4.- No teme a lo desconocido:  
Disfruta de hacer cosas nuevas y aprender algo cada día, sabe que no tiene que esperar al futuro para ser feliz.



### 5.- Tiene alta autoestima:

Su autoestima no se basa en la opinión que tienen los demás, no busca los aplausos ni los halagos, pero los recibe con gusto si ocurren. No necesita complacer a los demás y a veces puede parecer algo fría y egocéntrica, los insultos y los críticas de los demás no afectan.

### 6.- Es independiente:

No le gusta que otras personas lo necesiten ni necesitar a otras personas.

### 7.- No manipula a los demás:

Se comunica con asertividad, nunca juzgara a los demás ni dirá como deben actuar.

### 8.- Tiene un gran sentido del humor:

Le encanta animar a otros y hacerlos reír, nunca utilizara a otra persona para ridiculizarla.

### 9.- Las problemas no lo bloquean:

Suele ver las cosas con sencillez, sin enredarse en exceso en los obstáculos. Lo que para otras personas es un desastre la persona sana lo ve como una pequeña molestia.

### 10.- Es honesta:

No intenta culpabilizar a los demás de lo que ocurre, sabe que es responsables de sus sentimientos, le gusta sentir que tiene el control de sus emociones y su vida.

### 11.- No se siente superior:

Sabe que cada persona conoce algo que ella desconoce, aprende de todo el mundo.

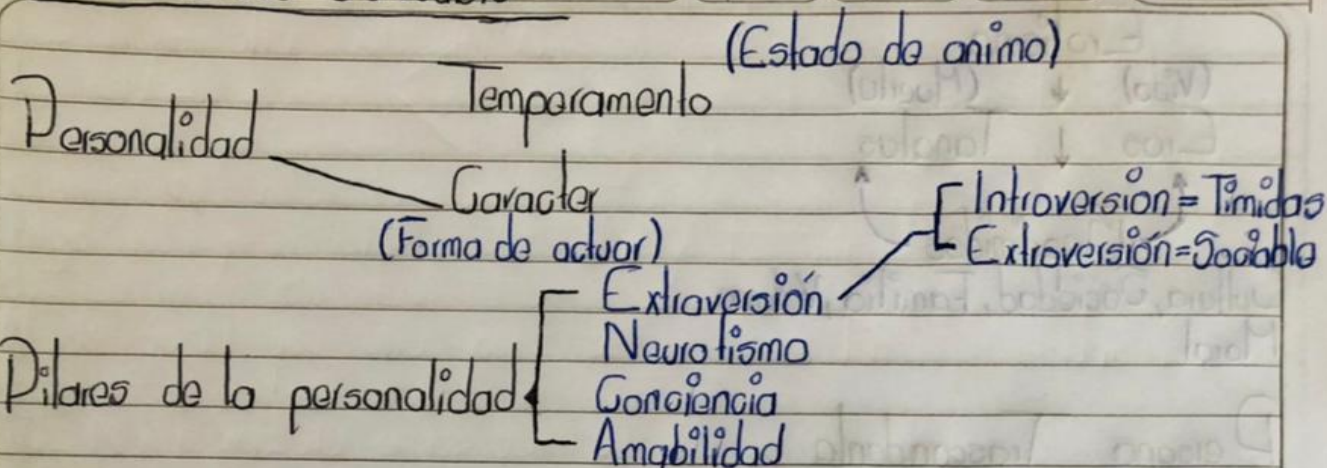


Puntos clave para conseguir cambiar tu personalidad:

- 1.- **Aprende a conocerte:** Analiza tus debilidades y fortalezas, así como los comportamientos que quieres cambiar.
- 2.- **Expon tus creencias:** Cada conducta está respaldada por una idea o creencia que la justifica, conocerlas facilita en gran medida el cambio.
- 3.- **Propón ideas alternativas:** Busca una opción diferente para tus pensamientos y emociones. Así sabrás que hacer cuando afrontes tu habitual comportamiento.
- 4.- **Haz un plan de acción:** Crea una lista de las conductas que quieres hacer tuyas.
- 5.- **Utiliza la visualización:** Imagina como serías una vez que tengas una buena personalidad, cuanto más imagines, mejor.
- 6.- **Dedícale tiempo:** Necesitas crear un momento solo para ti y dedicarlo a mejorar, se constante y paciente.

Con estos pasos y con paciencia, lograras conseguir la personalidad sana y atractiva que quieres. Intentar cambiar es algo noble y poca gente se atreve.

¡Mucho ánimo en tu trayecto!



### Amor

Complejo de edipo (La niña se enamora de papa)

Complejo de electra (El niño se enamora de mamá)

Amor { Motiva  
Inspira  
Dirige  
Impulsa  
Alimenta } Oxitocina = llamada la Hormona del amor

Fases del amor = Admiración, Enamoramiento, Aceptación

(John Gudman)

Amor romantico, (construcción de lazos afectivos)

### Genitalidad

Genero = Hombre o Mujer