



**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez
Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Morales Gómez
Nayeli**

**Nombre del trabajo: La importancia
del desarrollo humano**

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6°A

Grupo: LNU

LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO HUMANO EN MI FORMACIÓN PROFESIONAL

El hombre por naturaleza es un ser social, es decir, mucho de su tiempo lo pasa conviviendo con otras personas, siendo nuestra familia el primer vínculo a la sociedad como tal, pues son las primeras personas con quienes comenzamos a compartir nuestros sentimientos, pensamientos y creencias, a lo largo de nuestra vida las condiciones hacen que el entorno social se vaya abriendo aún más, tal como pasa cuando comenzamos el kínder, luego la primaria y así hasta terminar nuestra formación profesional, pero las relaciones sociales no acaban ahí, ya que en nuestro trabajo seguimos tratando con muchas y diferentes personas con las cuales tenemos que tener una relación buena para poder tener buena convivencia y buenos resultados en nuestro trabajo, por ello el desarrollo humano es importante, ya que nos ayuda a entender a los demás y a relacionarnos con ellos de la mejor forma posible y así tener una convivencia lo más favorable que se pueda.

El desarrollo humano es una capacidad de poder encontrar y desenvolver nuestras habilidades tanto físicas como psicológicas que nos permitan reconocer nuestras emociones, sentimientos a través de la inteligencia emocional, también nos ayuda a controlar nuestros impulsos, a tolerar la frustración y fracasos y a saber diferenciar a grandes rasgos lo bueno y lo malo. El desarrollo humano está presente desde nuestra concepción hasta nuestra muerte, por ello va teniendo etapas las cuales con conocimiento sobre nosotros mismos podemos ir forjando para bien, ya que en cada etapa aprendemos cosas nuevas que podremos diferenciar si las seguimos llevando a cabo o las mejoramos.

En las carreras del área de la salud el uso adecuado de todo lo que conlleva el desarrollo humano es muy importante ya que se trata con personas que al igual que nosotros tienen sentimientos, emociones, pensamientos, etc. lo cual se hace un poco complicado ya que la información se puede tergiversar de una persona a otra, por ello se tiene que tener muy en cuenta la salud mental tanto de los pacientes como de las personas que ofrecen servicios de salud.

En mi formación como nutrióloga, considero que el desarrollo humano es muy importante, ya que como mencioné antes tratamos única y directamente con personas, por ello es de suma importancia que deba conocer cómo manejar mis emociones, mis pensamientos, es decir, todo sobre mi cuerpo y mi mente, así como, tener inteligencia

emocional, empatía y un sinfín de valores más para poder atender a los pacientes de la mejor forma posible.

Muchas veces tendremos pacientes que no tienen consciencia de sus emociones, sentimientos y pensamientos y pueden tener problemas respecto a algo emocional y si nosotros no somos capaces de detectar eso y hacemos algún comentario que le cause incomodidad podemos hacer que su problema aumente y se sienta peor. Siempre debemos tratar con empatía a todas las personas pues no sabemos todo lo que cada una pasa y siente en su interior.

Otra cosa muy importante que debemos de ser conscientes es sobre nuestra inteligencia emocional ya que esta es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones, también involucra a todas habilidades con las que nacemos y aprendemos durante el paso de nuestra vida y, esto es fundamental saberlo, ya que así podemos saber cuáles son nuestras habilidades innatas y con las que nos sentimos más a gusto y así, podemos llevar a cabo mejor nuestras actividades ya que cada uno tiene la facilidad de hacer las cosas integrando las habilidades que más domine.

Todo este conocimiento sobre nosotros mismos nos lleva a tener una personalidad saludable y eso a su vez hace que nosotros nos sintamos bien con nosotros mismos y vivamos felices, así como poder ser mejores personas con la sociedad que nos rodea. Una personalidad saludable no solo se basa en una mente sana sino también en nuestro cuerpo, en como lo cuidemos y también en las relaciones afectivas que tengamos. El ser humano necesita afecto para vivir y ese sentimiento puede provenir de nuestra familia y amistades, pero también es necesario el amor de pareja, el amor romántico que llegamos a sentir por alguna persona en especial.

Todo esto hace y forma a una persona con características buenas y deseables a la hora de tratar y convivir con otras, por ello es importante que se enseñe en cada etapa de nuestra vida sobre inteligencia emocional, pensamientos saludables, el tomar buenas decisiones y el control de nuestros impulsos para que vayamos formando una personalidad saludable que haga que nos sintamos bien con nosotros mismo y que seamos capaces de reconocer nuestros errores, así como nuestros logros para que todo esto lo podamos externar con las personas con las que tengamos que convivir y con los pacientes que tengamos que tratar, ya que el conocimiento de todo nuestro interior nos hace capaces de poder entender el interior y exterior de otras personas con el fin de poder ayudarles a tratar una condición o una enfermedad con base en nuestros conocimientos tanto clínicos como emocionales.

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (Mayo-Agosto 2022). *Antología desarrollo humano*. México. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f12e2db01cd4152267cfa6378e1de9aa-LC-LNU606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>

Benhumea, C., Arriaga, J., Velasco, J. (Diciembre 2020). ¿Promover el desarrollo humano en la universidad? El caso de la Universidad Autónoma del Estado de México y su modelo de Innovación Curricular. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602020000400021