



Universidad del  
sureste

Desarrolló humano

Alumno: Irma Roxana Hernández López

Cuatrimestre: 6to grupo: B

Docente: Alberto de Jesús López

Especialidad: Licenciatura en enfermería

Tema: ensayo

Fecha: 20/05/2023

## **El desarrollo humano, manejo de sentimientos y emociones**

En este trabajo se hablarán de temas de mucha importancia, entre los cuales se encuentra el desarrollo humano en México, los postulados del hombre en el humanismo, diferencia entre emoción y sentimiento, sentimientos que nos obstaculizan en el desarrollo humano, el objetivo de este trabajo es que nosotros podamos entender la importancia de cada uno de estos temas, por ejemplo la importancia que tiene el desarrollo humano y es que ayuda a obtener una mejor calidad de vida para las personas, es por eso que la siguiente redacción entenderán cada uno de los temas ya hablados.

Como podemos saber el desarrollo humano comienza desde el momento en que nosotros tenemos vida, y es un proceso para toda la vida y también se conoce como desarrollo vital. Y es así como el desarrollo humano en México se centra mayormente en que las personas tengamos la oportunidad para tener una vida larga y saludable, para así involucrarnos y poder decidir sobre nuestro entorno o futuro, pero al igual no solo se centra en la parte económica, porque también se centra en que nosotros podamos adquirir nuevas capacidades para desarrollar habilidades físicas, como psicológicas, todo es con una sola finalidad y es de que podamos identificar los sentimientos y emociones, lo que quiere decir es que nosotros podemos controlar lo que sentimos a través de nuestra mente. El desarrollo humano en México se mide mediante la IDH, que esta mide los adelantos de un país en tres aspectos que son, una vida larga y saludable, medida por la esperanza de vida al nacer.

Otro tema de suma importancia es la psicología humanística, se centra en considerar al ser humano como un todo, es decir la psicología es una actitud sobre el ser humano y el conocimiento, es decir que nosotros como personas nos aceptemos tal y como somos, para llegar a la autorrealización, apoyándonos de nuestros valores. Al igual analiza a la persona a nivel global, porque no solo se centra en los pensamientos o determinadas conductas, algunos puntos importantes para poder evaluar al hombre de acuerdo a la psicología humanística son: el hombre tiene la capacidad de elección y el hombre como hombre sobrepasa la suma de sus partes, los postulados para la teoría humanística son;

el hombre es más que la suma de sus partes, es decir que, al hombre no lo define una sola acción, actitudes o su pasado, ni tampoco lo que pueda pasar en el futuro, como sabemos así como su investigación en la formación de impresiones de las personas, eso quiere decir que su investigación se basó en observar como las personas respondían o actuaban a los problemas de percepción que se presentaban bajo la influencia de alguna

otra persona, es decir que tomaba en cuenta la primer impresión de cada personas, independientemente aunque eso nos los definía como persona. El segundo postulado nos dice que nosotros somos libres y capaces de poder elegir, es decir que tenemos la capacidad de tomar nuestra propias decisiones y desarrollar nuestra vida de acuerdo a nuestra voluntad y preferencias y que es algo con lo que nacemos, solo que nosotros tomamos nuestras propias decisiones cuando ya tenemos el conocimiento adecuado y la edad adecuada y esto nos puede ayudar a poder tomar mejores decisiones para nosotros. El tercer postulado es: el hombre tiende a la trascendencia; es decir que la trascendencia es también elevarse más allá de lo habitual para obtener un conocimiento más amplio, inteligencia o sabiduría, libre de convencionalismos, miedos e inseguridades personales.

Por otro lado hablaremos de la diferencia entre las emociones y sentimientos. Las emociones son un conjunto de respuestas químicas y neuronales, quiere decir que las emociones son reacción psicológica que representan modos de adaptación de una persona cuando percibe o siente un objeto, persona o algún recuerdo o momento importante que se vivió, en las emociones existen dos teorías importantes que son las siguientes; teoría psicológica que se aplican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas que están influyen en nuestro comportamiento y pensamientos y por otro lado tenemos a la teoría fisiológica que se apoya principalmente en el interior de nuestro cuerpo el cual es el responsable de nuestras emociones. En cuanto a los sentimientos son un estado de ánimo, que se produce por causas de una emoción que lo pueden impresionar y estas pueden ser alegres y felices o triste, es decir que los sentimientos son los procesos mentales que son generados después de una emoción, eso quiere decir que los sentimientos son señales generadas por nuestro cuerpo. Es decir la diferencia entre las emociones y los sentimientos, es que las emociones son reacciones

Los sentimientos básicos se dividen en cinco, los cuales son miedo, amor, tristeza, enfado, alegría. El miedo es algo emoción y natural que se nosotros sentimos al tener una sensación desagradable o intensa de un peligro real o imaginario, por ejemplo tener miedo a las alturas, esa es una clase de miedo que nosotros experimentamos, y el amor es un sentimiento de afecto que se tiene hacia una persona o cosa a la que se le deseamos todo el bien o que incluso le tenemos mucho aprecio. La tristeza es una emoción que surge como consecuencia de la pérdida de algo o alguien con quien se tenía establecido un vínculo afectivo, o se produce cuando tenemos fracasos,

desilusiones etc. El enfado es algo que nosotros experimentamos al tener un disgusto con alguien o también es cuando algo no nos sale como quisiéramos y nos enfadamos, ay expresamos el enfado mediante desesperaciones, impotencia, tristeza, decepciones. Y la alegría es cuando nosotros nos sentimos en paz, es algo que nos da tranquilidad, por ejemplo podremos experimentar la felicidad al nosotros comer algo, al tener algún logro.

Por otro lado otro tema muy importante que hablaremos es sobre algunos de los sentimientos más importantes que nos obstaculiza en el desarrollo humano, los cuales son aquellos que impiden que se desarrolle uno como humano o que no podamos cumplir las metas que uno tiene planeada, uno de los sentimientos que nos obstaculizan es la inseguridad, este sentimiento es muy importante de mencionar ya que esto se hace tener una terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad, esto hace sentir a las personas que no son capaces de lograr algo o incluso se llena de pensamientos negativos al querer realizar alguna actividad o incluso sobre el físico. Otros sentimientos son necesidad de reconocimientos, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar y la ansiedad se expresa al tener miedo, temor e inquietud. Así como existen sentimientos que nos pueden impedir para desarrollarnos como humanos, ay sentimientos que nos ayudan para mejorar o poder desarrollarnos, como la alegría, la satisfacción.

En conclusión el desarrollo humano inicia desde el momento en que nosotros nacemos y termina hasta el día que morimos, y se centra en promover la vida de las personas, así como igual en el supera miento personal de las personas, este trabajo se realizó con la finalidad de que nosotros pudimos entender estos temas y se esperaba que con este ensayó nosotros pudiéramos pomelos en prácticas para mejorar en nutra ideología de las cosas.

### **Fuente bibliográfica**

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>

