



**Mi Universidad**

Nombre de la alumna:

ELIA LOPEZ GOMEZ

Profesora:

LIC. ANEL ALEJANDRA RUIZ ORDOÑEZ

Trabajo:

ENSAYO

Materia:

DESARROLLO HUMANO

Grupo:

LIC. EN CONTADURÍA PÚBLICA Y FINANZAS

6TO CUATRIMESTRE.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DESARROLLO HUMANO EN LA VIDA DIARIA?

En la vida los seres humanos experimentan continuos cambios desde que nacemos hasta que morimos. Al nacer cada uno obtiene diferentes habilidades que las van desarrollando a lo largo del crecimiento, al igual que van percibiendo todo tipo de emociones que se producen durante cada etapa, algunas de ellas son la: tristeza, felicidad, miedo, entre otros. Los niños entre 2 a 3 años tienen una etapa más feliz porque al tratarse de la infancia implica no tener pensamientos negativos, ellos juegan, corren, brincan sin preocupación alguna. Las personas tienden a sentir sus primeras emociones iniciando la etapa de la adolescencia pues ahí es cuando sus cuerpos empiezan a desarrollar y sus físico a cambiar, comienzan a sentirse inseguros y con temor a ser burlados por la manera de como se expresan o visten. Por otra parte, las niñas son las que más experimentan cambios en sus cuerpos, dado que a partir de los 10 años algunas niñas les llega el periodo menstrual acompañado con una cadena de emociones que en tan solo algunos días ellas podrán sentir, muchas veces no entenderán el por qué les pasa, pero a lo largo del tiempo se dan cuenta que es otra pequeña parte de su vida que deben aprender a aceptar y controlar. A continuación, y a lo largo del tema lograremos entender la importancia del desarrollo humano de las personas en su vida diaria y como podemos controlar esas emociones para continuar con nuestras etapas con una mejor experiencia.

¿Qué es el desarrollo humano para nosotros? En (UDS Desarrollo Humano, 2024, pág. 10) nos dice que es el estudio científico de cada proceso que pasa el ser humano, su desarrollo y estabilidad emocional y es interdisciplinario basándose en la: Psicología, Psiquiatría, Sociología, Biología etc., muchos jóvenes que presentan problemas emocionales es porque desde pequeños han tenido mala crianza por parte de los padres, no les otorgaron educación ni salud. El desarrollo humano en México en la actualidad ha valorado las diferentes maneras de como las personas pueden desarrollarse y así puedan tener mas oportunidades en todos los ámbitos, en parte también la educación se a modernizado implementando los conocimientos de manera que los estudiantes puedan tener libertad de expresión y puedan involucrarse con mas personas, esto evita que se sientan excluidos. El IDH informo que el índice de una vida larga y saludable era medido

al nacer, el de acceso al conocimiento era calculado al emplear la tasa de alfabetismo mientras que el de vida digna era calculado por el (PPC) (UDS Desarrollo Humano, 2024, pág. 13). Toda persona tiene derecho a la educación, en México algunas partes de la población no tienen la educación necesaria debido a la pobreza extrema, no asisten a la escuela por lo que no aprenden a leer y escribir, y al crecer no cuentan con los conocimientos necesarios para poder interactuar con otras personas y poder trabajar vivir de una manera digna.

Sin embargo, en el principio de formación de impresiones que formula (Asch, pág. 1) nos cuenta como las personas se esfuerzan a mostrar una impresión de otras personas y viceversa, logrando así destacar sus cualidades y producir distintas emociones. El autor nos demuestra que las personas pueden tener distintas formas de combinación de emociones, esto se forma cuando vemos las características de los demás, a medida que las vas conociendo esa impresión va disminuyendo por qué al conocer sus rasgos, tu inteligencia emocional te da la capacidad de lidiar con ellas y poder elegir con libertad tus amistades. El científico filósofo (Walter, 2022) plantea que son “las que generan las conductas y estimulan al organismo”, las emociones son respuestas que nuestro cerebro nos da al impacto de una reacción que nos puede provocar un estado de ánimo distinto o bien podemos sentir satisfacción o insatisfacción.

Desde el enfoque fisiológico el comportamiento de las emociones son realmente respuestas a una situación, y como menciona (UDS Desarrollo Humano, 2024, pág. 34) las mas conocidas son las reacciones mas desagradables por que son las que mas movilidad le dan al cuerpo, un ejemplo de ello, podría ser la muerte de un familiar, que podemos impactarnos al momento, pero minutos después nuestro cerebro reacciona de una manera que nos sentimos frente a una situación de amenaza que se regula mediante una subcorteza cerebral lo que puede provocarnos una actividad cardiaca, falta de respiración, temblores y cambios de temperatura. Podemos diferenciar los tipos de emociones entre los personales, sociales y espirituales, en definición tal como señala (UDS Desarrollo Humano, 2024, pág. 36) los personales se identifican por el bienestar personal del individuo, los sociales se centran en el aspecto de bondad en la naturaleza

humana mientras que los espirituales se basan dependiendo el grado de apoyo obtenido del sujeto.

En relación con las emociones, se encuentran los sentimientos que son dos situaciones diferentes. Los sentimientos es esa evaluación que hacemos sobre nuestro estado corporal durante la respuesta emocional, son sensaciones inevitables que sentimos cuando nos falta algo o cuando alguien está lejos de nosotros, por ejemplo, extrañar y sentir amor por los demás. No todos los sentimientos son agradables, algunos te hacen sentir mal como sentir odio y llorar de coraje porque algo malo nos paso y pensar que no lograremos resolverlo.

Es necesario estar consciente que existen muchos tipos de sentimientos, pero saber sobrellevarlos antes de enfrentar cualquier problema con las demás personas, tomando como un aprendizaje cada una de ellas para tener una buena conexión con cada uno de ellos. De acuerdo con (UDS Desarrollo Humano, 2024, pág. 39) “las manifestaciones emocionales se basan de cinco sentimientos: el miedo , el enfado, la tristeza, la alegría y el amor” cada una tiene diferentes características que los conforman, en el caso del miedo se enfoca en (angustia, pánico, temor) estos se tratan de los sentimientos que esta emoción nos da, un ejemplo de ello es cuando pensamos mucho en que hacemos con nuestra vida, un caso personal es el temor de que el tiempo pasa, no hemos logrado nada y nos comenzamos a preocupar. El siguiente sentimiento es el enfado, al igual un ejemplo relacionado de ello es tener odio y frustración a los demás, tener esa sensación de que odias a alguien por algún mal que te haya causado es desgastante por lo que lo más razonable es meditar y dejar que fluya, la frustración nos lleva a la desesperación por falta de ilusión de la vida que tenemos a nuestro alrededor, el siguiente sentimiento es lo que mas quieren tener todos y es la alegría (paz, armonía y gozo) la mayoría de las personas viven su vida en plenitud y eso no significa que no hayan pasado por el proceso de sentimientos anteriores si no que ya entendieron el significado de cada una de ellas, y por último el amor que es el sentimiento que pocos tienen pero que es la actitud en la vida que nos lleva a lograr una felicidad.

No todo es sentimientos positivos, muchas veces nos toparemos con obstáculos que impiden que podamos realizar nuestras metas. Los adultos son los que más tienden a sufrir de su estado de ánimo, se cargan emocionalmente de problemas familiares, laborales, hasta que cambian la manera de ver las cosas y se presentan con una inseguridad en ellos mismos.

Esa horrible sensación de sentir inseguridad de uno mismo, no poder tomar decisiones y sentir que nada nos va salir bien puede generar también problemas de autoestima y pensamientos negativos hacia nosotros, nos volvemos antisociales y pensamos que nadie quiere hablar con nosotros. La necesidad del reconocimiento en la teoría de (Maslow, 2007) nos dice que “cada persona busca aprobación, aceptación y valoración por parte de los demás” el autor nos dice que cada persona busca tener esa aprobación de los demás para sentirse bien y si alguien le da una respuesta negativa este reaccionara de manera que se va sentir inseguro de si mismo el cual desatara el miedo a ser el mismo que tomara las opiniones como criticas o fracasos de su imagen lo que conlleva que oculte su verdadera apariencia.

Por otra parte, la ansiedad trata del estado de ánimo que tiene las personas ante una situación que empieza con un simple presentimiento que nos preocupa y esto se va convirtiendo en miedo, temblores, sudoración etc. Cabe mencionar que los miedos que esta emoción puede ocasionar no siempre son las mismas, algunas veces puedes tener miedo a salir y hablar con las demás personas, a ser criticado por todos, miedo a comer lo que te gusta para luego sentirse culpable de cómo nos veremos en lo físico, acompañados con bajones de autoestimas. El principal objetivo de esto es poder distinguir con mayor claridad lo que es un sentimiento y una emoción, comprendemos que una emoción es la reacción que tenemos ante una situación y un sentimiento se trata de la sensación que sentimos después de la reacción.

Otro punto importante en el desarrollo humano que todos deben conocer y preguntarse a la vez es ¿Por qué existimos? ¿Qué es la existencia para nosotros? Quizá nunca hemos obtenido una respuesta coherente a estas preguntas, (Platón, 2017, pág. 1) nos da a entender que la existencia es aquello eterno e inalterable, que existe en uno mismo, y no depende de otra cosa para existir, es decir, que todos al nacer creamos una historia, un

nombre y una vida sin importar géneros o especie lo que nos hace individuos existentes sin negar lo que somos, existir es ser y tener amor propio a nuestra persona. Se ha considerado que la existencia es una ideología por que podemos ver las cosas, pero no podemos conceptualizar su existencia (UDS Desarrollo Humano, 2024, pág. 25). Esto conlleva a una relación con la libertad del ser humano de desarrollar todo el potencial que tiene con su libertad de expresión.

Además, cada persona cuenta con un potencial para reconocer las finalidades de descubrir su propia humanidad, trascender para tener sentido. En (UDS Desarrollo Humano, 2024, pág. 29) explica que “la vida humana tiene su razón de ser en una creación que debe tener continuidad desde su concepción y más allá de la vida material” la importancia del ser humano y como tratarnos nosotros mismos, de tal modo que tengamos absoluto respeto a nuestra persona sin distinción alguna, ya sea de raza, sexo y lo más distintivo en la actualidad es la condición social, las diferencias entre las personas no deberían existir debido a que concurre a la discriminación, la esclavitud, el desprecio, y puede reaccionar de una manera que tengan miedo a trascender a ser diferentes y eso puede provocar una consecuencia grave (UDS Desarrollo Humano, 2024, pág. 31). En esta época hemos idealizado tanto que las personas buscan una conexión a la perfección con otras y no tienen en cuenta que las relaciones no deben ser a la perfección, pero si debe haber ese interés mutuo, igualdad y respeto. El ser humano debe recrearse para darle sentido a su vida estar conforme con lo que somos y sobre todo lo que nos hace diferentes.

Otro punto clave que debemos conocer es el renacimiento humanista que intentó crear conexión de los valores humanos con los cristianos, y tener al ser humano como principal creación artística nos hace únicos, el humanismo renacentista no niega trascendencia pues fue fundamental en el desarrollo de la ciencia, el arte y el desarrollo intelectual del siglo medieval, cabe señalar que en la actualidad el humanismo moderno hizo cambios en el que propuso un humanismo materialista que deja a un lado las creencias y la espiritualidad de las personas, “nuestra dignidad humana construye la dignidad social a nuestra imagen y semejanza” (UDS Desarrollo Humano, 2024, pág. 32). El valor de las

personas se basa en como se porta con los demás, ponerse en el lugar de otro, tener nobleza, bondad y aprender a darles la misma importancia que ellos nos dan.

En conclusión, el objetivo principal es entender que entre emociones y sentimientos existen diferencias que cada una nos enseña de manera correcta las etapas de la vida y como saber sobrellevarlas, se comprendió como el desarrollo humano son cambios que tenemos a lo largo de nuestro ciclo vital desde que nacemos hasta que crecemos, de forma física y mental. La toma de decisiones es una parte fundamental para que cada período sea de gran utilidad para los aprendizajes diarios ya sean buenos o malos. Cada persona desarrolla una capacidad intelectual que le ayudara a sobrellevar cada emoción o sentimiento que se le presente.

En nuestro crecimiento nuestro cuerpo tendrá cambios físicos que quizá en la niñez no se note, pero en la etapa de la adolescencia sí, es cuando más se va experimentando y aprendiendo cosas importantes, saber desarrollarse ante la sociedad ayudara mucho en este proceso, por eso es importante que desde pequeños les inculquen el valor de cada sentimiento y emoción, ser buenas personas con los demás, ayudara que tengas respuestas positivas por parte de ellos.

## BIBLIOGRAFÍA

Asch, S. (s.f.). *FORMACION DE LA IMPRESION*. <https://es.wikipedia.org>

Maslow. (2007). *La necesidad del reconocimiento*. <https://colegiodepsicologos.com>

Platón. (6 de agosto de 2017). *Conversatorio: hablemos de platón*. <https://www.ulima.edu>

*UDS Desarrollo Humano*. (2024).

Walter, C. (12 de mayo de 2022). *psicologia emocional: teorías de la emoción*. <https://eepsicologia.com>

