



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**MARÍA JOSÉ ROMERO
MONROY**

Desarrollo Humano

Unidad 1

**Mtra. Domínguez Figueroa
Maria de Lourdes**

23 de Mayo de 2025

Realización integral del SER HUMANO

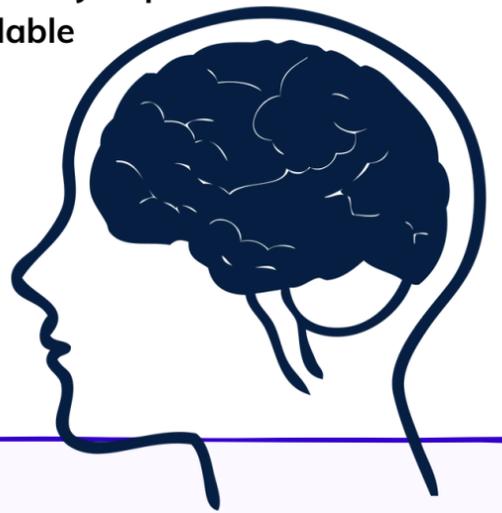


01 ¿Que es el desarrollo humano?

Es un proceso que busca ampliar las opciones y capacidades de las personas para llevar una vida larga y saludable

El desarrollo humano incluye:

- **Autoconocimiento:** Comprender quién soy, mis valores, emociones y limitaciones.
- **Autoestima:** Aceptarse y valorarse a uno mismo.
- **Gestión emocional:** Controlar y canalizar adecuadamente las emociones.



02 Objetivos



1. Vivir una vida larga y saludable
2. Adquirir conocimientos y educación
3. Nivel de vida digno
4. Participar en la vida política y comunitaria
5. Gozar de derechos humanos y libertades fundamentales
6. Desarrollar su potencial humano
7. Tener autoestima y un sentido de pertenencia

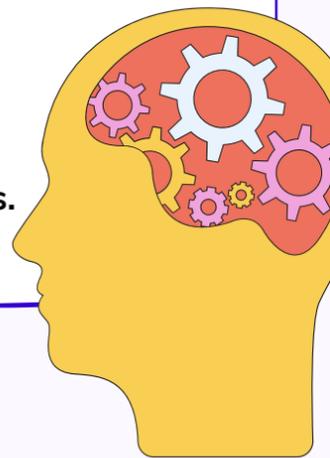
03 Dimensiones clave

Dimensión biológica (física)

- **Salud física:** Alimentación balanceada, ejercicio, descanso.
- **Bienestar corporal:** Escuchar las señales del cuerpo y prevenir enfermedades.
- **Autocuidado:** Higiene, prevención, atención médica.

Dimensión espiritual

- **Sentido de vida:** Buscar un propósito más allá de lo material.
- **Conexión interior:** Meditación, contemplación o prácticas religiosas.
- **Valores trascendentes:** Amor, compasión, perdón, paz interior.



Dimensión social

- **Comunicación asertiva:** Expresar ideas y sentimientos con respeto.
- **Empatía:** Comprender y respetar al otro.
- **Colaboración:** Saber trabajar en equipo y construir comunidad.

Dimensión emocional

Analizar la influencia de las emociones, el estrés, la ansiedad y el estado de ánimo en los hábitos alimentarios (alimentación emocional, atracones, etc.).

Dimensión cognitiva

Explorar cómo los procesos mentales (creencias, actitudes, conocimientos, tomade decisiones) afectan las elecciones alimentarias y la adherencia a las recomendaciones nutricionales.