

Notas distintivas del ser humano

Singularidad: es lo que hace a la persona única, irrepetible y diferente a las demás.

Trascendencia: capacidad de la persona de relacionarse con los demás hombres, con las cosas y la espiritualidad. (religion, arte y poesía).

Libertad: poder de la persona de obrar o no, de hacer esto o aquello. (elegir).

Agregamos también como nota personal la **dignidad**.

Se basa en el reconocimiento de la persona de ser merecedora de respeto, es decir que todos merecemos respeto sin importar cómo seamos. Respetar las diferencias en otros afirma la virtud y la propia dignidad del individuo. La dignidad es el resultado del buen equilibrio emocional. Un exceso de dignidad puede fomentar el orgullo propio, pudiendo crear la sensación al individuo de tener derechos exclusivos (privilegios).

1. Dimensión Biológica

Esta dimensión tiene que ver con el propio cuerpo. **Nuestro cuerpo es la herramienta física que nos permite realizar acciones, establecer contacto con los demás** y adquiere una gran importancia con respecto a cómo nos identificamos y nos vemos a nosotros mismos. Dentro de esta dimensión se incluyen aquellos hábitos que llevan las personas para garantizar el mantenimiento del cuerpo para evitar enfermedades, tener una alimentación saludable, realizar actividades deportivas y visitar a médicos para ver en qué estado se encuentra el cuerpo.

Etapas del desarrollo humano Pubertad y adolescencia: una serie de cambios Un cambio distintivo de esta etapa de transición es que el cuerpo del niño o de la niña alcanza la capacidad biológica de reproducirse debido a que los órganos reproductores, llamados gónadas, comienzan a madurar. Sin embargo, en la pubertad la persona aún no está del todo preparada para asumir la maternidad o la paternidad. Esto se debe, principalmente, a que aún no se ha alcanzado la madurez en otras dimensiones de la vida del ser humano.



Etapas del desarrollo humano

En el transcurso de la vida, los seres humanos pasamos por distintas etapas de desarrollo, que se distinguen por los **cambios físicos, psicológicos y sociales** que experimentamos en las siguientes etapas:

1.- Niñez: Abarca desde el nacimiento hasta los 10 años, aproximadamente. En esta etapa, aumenta la estatura, la masa corporal, aparece la dentadura temporal (también conocida como dentadura de leche) y luego la definitiva. Se aprende el lenguaje y se pueden realizar movimientos como caminar, saltar y correr.

2.- Pubertad y adolescencia: La pubertad es la etapa inicial de la adolescencia; comienza alrededor de los 11 años en las mujeres y de los 13 años en los hombres, y dura cerca de tres años. La adolescencia comienza con la pubertad y dura hasta los 18 o 19 años. En este periodo se busca apoyo emocional en los amigos y a veces las relaciones con los adultos son conflictivas. Se adquiere la capacidad biológica para tener hijos, pero aún no se cuenta con la madurez psicológica.

3.- Adultez: Se inicia alrededor de los 20 años y comprende las siguientes Sub Etapas: adulto joven, adulto maduro y adulto mayor. Las personas logran su madurez corporal y psicológica, por lo tanto, tienen las condiciones para tener hijos. Comienzan las responsabilidades laborales.

4.- Vejez: Se inicia sobre los 65 años. En esta etapa las personas suelen dejar de trabajar. Pueden ser menos activas físicamente, pero han adquirido muchos conocimientos y experiencias.

Desde el nacimiento y hasta la adolescencia, los varones y las mujeres nos diferenciamos básicamente por nuestros órganos sexuales (ovarios y testículos) y los genitales (vulva, pene y escroto); estos se llaman **caracteres sexuales primarios**.

Entre los 9 y los 16 años se producen cambios importantes en nuestro cuerpo, debido a las hormonas producidas principalmente por los ovarios y los testículos. Estas hormonas son sustancias que influyen para que cambie nuestro cuerpo, y también nuestra forma de sentir y de pensar. En esta etapa se produce la aparición de los **caracteres sexuales secundarios**. Estos son algunos de ellos:

Varones	Mujeres
Crecen rápidamente en altura. Los huesos se vuelven más robustos, y la musculatura, más firme.	Crecen de manera acelerada, sobre todo en la estatura.
Crece el pene y se agrandan los testículos.	Se agrandan las mamas y se producen secreciones vaginales transparentes o blanquecinas.
Crece vello en el pubis, las axilas, la barba y el resto del cuerpo.	Crece vello en el pubis, las axilas y las piernas.
Aumenta el ancho de los hombros en relación con la pelvis, que es más estrecha.	Se ensanchan los huesos de la cintura pélvica, forman una cavidad (está vinculado con la posibilidad del embarazo y el parto).
Cambia la voz y se forma la nuez de Adán.	Acumulan grasa en distintas partes del cuerpo: senos, cadera y muslos.
Comienzan las eyaculaciones y la posibilidad de procreación.	Comienza la menstruación y la posibilidad de procreación.





2. Dimensión Social o sociopolítica

El ser humano es un ser sociable y es por ello que la interacción con los demás supone una de las más importantes dimensiones que están presentes en su vida. Como miembros de una sociedad y, más concretamente, de grupos familiares, étnicos, de amigos o de cualquier otra índole, es necesario mantener contacto con otras personas para garantizar la supervivencia. Aspectos como el desarrollar lazos afectivos, tener unas buenas amistades, vivir en una familia, contribuyen a poder alcanzar el bienestar y la felicidad.

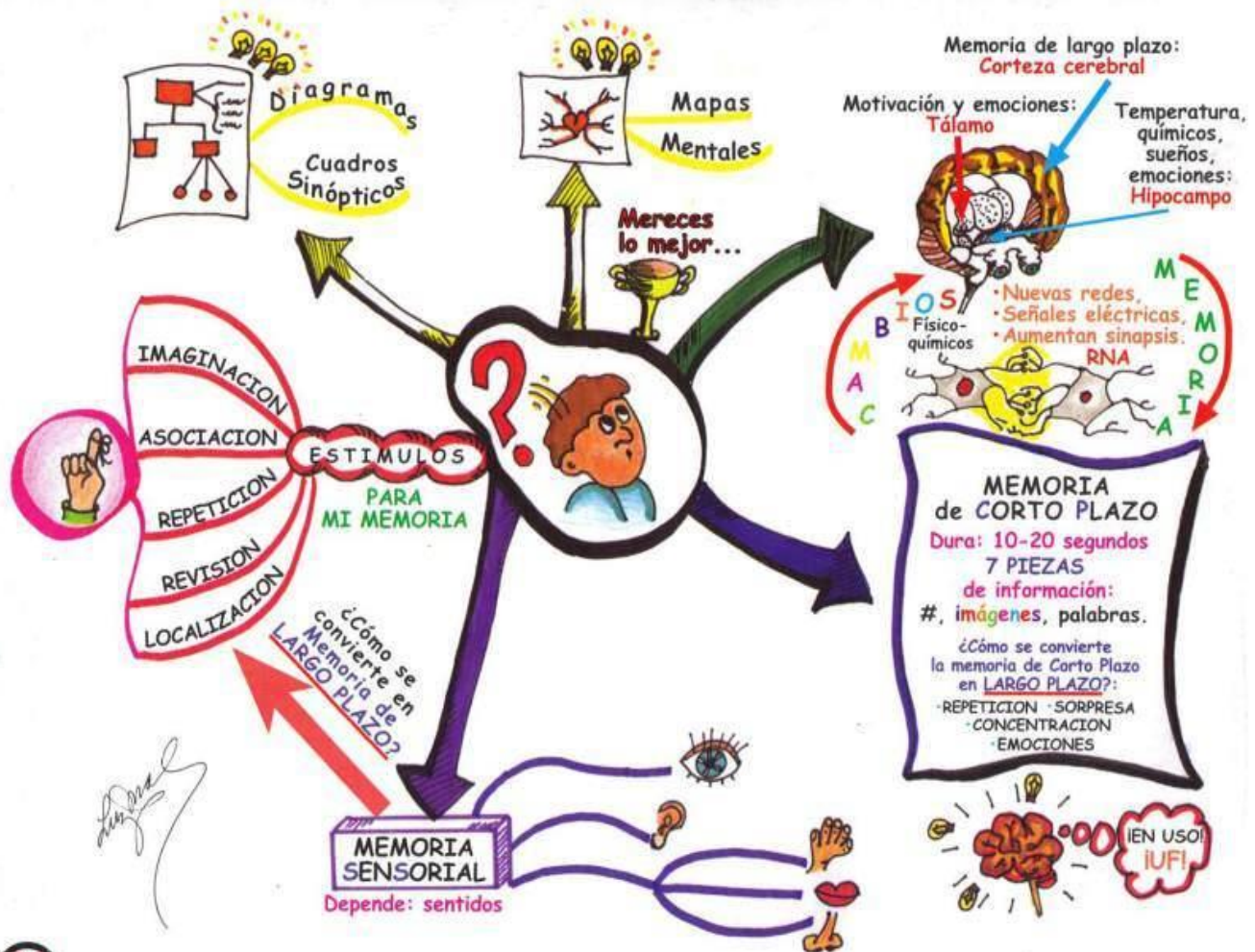
Ético-moral

Las personas necesitamos saber cómo comportarnos para no vivir en un mundo de incertidumbre y de caos y en donde prime la ley del más fuerte.

La dimensión de la ética hace referencia a la capacidad de los seres humanos para reconocer aquello que es lo más correcto, ya sea en base a unos criterios propios o en función de lo que indiquen las normas sociales. El ser humano debe tratar de actuar garantizando el mayor bien posible para los demás. Reconocer que los demás tienen los mismos derechos que nosotros, que la libertad de uno puede suponer el fin del de otro y que para poder vivir en paz y armonía es necesario regular nuestras conductas son aspectos dentro de esta dimensión.

3. Dimensión Psicológica

Como seres inteligentes que somos, los seres humanos hemos tratado de explicar nuestro mundo y extraer de él las leyes que lo explican. Siempre hemos pretendido conseguir el máximo conocimiento posible, con la finalidad de poder predecir lo que sucede en nuestro entorno además de utilizar los nuevos aprendizajes adquiridos para mejorar la supervivencia. La dimensión cognitiva hace referencia a la capacidad que tiene la especie humana para usar su intelecto y crear nuevos conceptos, modificar su entorno y progresar partiendo de ellos.



28

Comunicativa o lingüística

El lenguaje es, sin lugar a dudas, la capacidad más destacable del ser humano. Gracias a ella hemos podido llegar hasta las actuales civilizaciones, y es lo que permite la difusión de nuestros conocimientos a larga distancia mediante sistemas escritos.

La dimensión comunicativa hace referencia a esta habilidad del ser humano de poder crear sistemas más o menos complejos de signos y símbolos con los cuales puede interactuar con los demás.

Y es que el lenguaje es lo que nos permite transmitir nuestras ideas, opiniones y experiencias sin necesidad de tener que representarlas físicamente. Basta con que el interlocutor conozca el mismo código que estamos utilizando y así se dará el intercambio de información.

Por sorprendente que pueda parecer, el lenguaje no únicamente permite compartir conocimiento, sino también modificar la realidad.

Dar una orden, invitar a la reflexión, explicar cómo se debe hacer algo son actos comunicativos que, a su vez, se materializan en acciones que cambian el entorno y las acciones de los demás.

Y empezó (la historia) en día jueves y en la segunda hora, en el preciso momento en que Santiago Berón, el más petiso, vio entrar por la puerta del aula de sexto año a Teresita Yoon, la nueva. A partir del recreo de las diez, Teresita Yoon, la nueva, también empezaría a llamarse Teresita Yoon, la china, pero, para decir verdad, era coreana y muy linda. O, por lo menos, linda lo que se dice linda le pareció a Santiago cuando la vio entrar con el delantal muy blanco y el pelo muy negro por la puerta del aula. Tenía mejillas redondas como bizcochos tostados, ojos largos como hojas de laurel salvaje y una sonrisa tan pero tan sonrisa. Teresita Yoon, la nueva, entró un poco asustada, mirando tímidamente a todos con sus ojos de laurel salvaje. — ¡Adelante! —dijo la señorita [...]. Entonces, Teresita Yoon hizo una pequeña reverencia y dijo como quien canta: —An nienj. Y ahí estalló la primera carcajada. Una sola , y después un montón de carcajadas. —¿Qué decís? —chilló Gualberto. — ¿En qué hablas? —rugió Damián. Y se oyeron los cuchicheos y las risitas de dos chicas de por ahí cerca. A Teresita Yoon los bizcochos se le pusieron rosados y las hojas de laurel salvaje se llenaron de agua. La señorita se dio cuenta de que ya era tiempo de dejar la tiza y de acercarse a Teresita. Le rodeó los hombros con el brazo, miró muy enojada hacia el rincón de las carcajadas y dijo: —Teresita Yoon es coreana y nos saludó como se saludan todos en Corea. Ahora se va a quedar a vivir acá y va a aprender a saludar como nosotros. La señorita sabía mucho de esas cosas porque tenía un novio italiano.

Graciela Montes Buenos Aires, Colihue, 1997 (fragmento).

4)- **Dimensión Emocional o afectiva**

Las emociones son un aspecto de gran importancia para la adaptación de los seres humanos. De hecho, es gracias a ello que en las últimas décadas se ha ido defendiendo la idea de la inteligencia emocional.

No únicamente tener miedo ante un león es algo que garantiza la supervivencia, sino que sentirse triste en un funeral o mostrar orgullo y alegría ante un hito propio son elementos que facilitan una correcta interacción social y motivan seguir desarrollándose como personas.

Las emociones son el resultado de un estímulo, ya sea interno o externo. Mejorar esta dimensión implica adquirir un mejor autoconocimiento.

La dimensión emocional no hace únicamente referencia a la capacidad de sentir emociones, sino también de identificarlas en los demás y saber cuál es la que estamos sintiendo en un determinado momento y su causa.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
1. Me resulta fácil deducir cómo se sienten los demás.					
2. Cuando estoy preocupado, me distraigo pensando en otras cosas.					
3. Me siento mal si los demás opinan diferente.					
4. Antes de tomar una decisión pienso en las ventajas y en los inconvenientes.					
5. Me avergüenzo cuando me elogian.					
6. Me gustaría ser diferente de como soy.					
7. Hablo con facilidad de mis emociones.					
8. Sé por qué me siento triste, enojado, alegre..					
9. Me controlo cuando estoy enojado.					
10. Explico adecuadamente lo que quiero decir.					
11. Sé ver el lado positivo de las cosas.					
12. Cuando resuelvo un problema me digo: "¡Qué bien, lo logré!".					
13. Trabajo bien en equipo.					
14. Tengo sentido del humor.					
15. Si me salen mal las cosas, me desanimo durante mucho tiempo.					
16. Me doy cuenta rápidamente del estado de ánimo de mis amigos.					
17. Agradezco lo que los demás hacen por mí.					
18. Peleo o discuto fácilmente con los demás.					
19. Pido ayuda cuando la necesito.					
20. Me dejo llevar por la opinión de los demás.					

2. Conocé tus puntuaciones. Seguí la clave del valor de las respuestas.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
Casillas 3, 5, 6, 15, 18 y 20	5 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto
Resto de las casillas	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos

Comprá la fuerza de tus competencias emocionales. Sumá y coloreá el resultado en la regla del color que corresponda.

Conciencia emocional. Para ver cuánto conocés acerca de tus emociones y de las de los demás.

Casillas 1 + 7 + 8 + 16 =

Regulación emocional. Para determinar si sabés controlar tus emociones.

Casillas 2 + 9 + 15 + 18 =

Autonomía emocional. Para conocer si dependés emocionalmente de los demás para sentirte feliz.

Casillas 3 + 6 + 12 + 20 =

Competencia social. Para valorar tu facilidad para relacionarte con los demás.

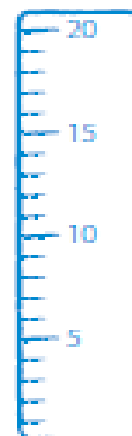
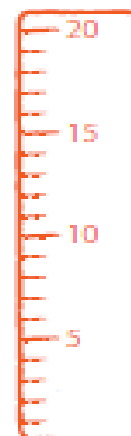
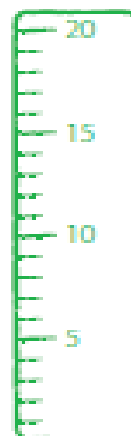
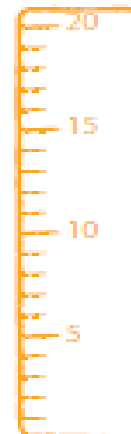
Casillas 5 + 10 + 13 + 17 =

Habilidades para la vida y el bienestar. Para saber cómo enfrentás los desafíos diarios.

Casillas 4 + 11 + 14 + 19 =

Competencia emocional. Para comprobar cómo está tu mundo emocional.

Suma de todas las casillas =



El anciano de los caballos

Un anciano llamado Chunglang tenía una pequeña propiedad en la montaña. Cierta día se le escapó uno de sus caballos, y los vecinos se acercaron a manifestarle sus condolencias. Sin embargo, el anciano replicó:

—¡Quién sabe si esto es una desgracia!

Y he aquí que varios días después el caballo regresó, y traía consigo toda una manada de potros salvajes. De nuevo, se presentaron los vecinos y esta vez lo felicitaron por su buena suerte. Pero el viejo de la montaña les dijo:

—¡Quién sabe si esto es un suceso afortunado!

Como eran tantos caballos, el hijo del anciano se aficionó a montarlos, pero un día se cayó y se rompió una pierna. Otra vez, los vecinos fueron a consolarlo, y nuevamente les replicó el viejo:

—¡Quién sabe si eso es una desgracia!

Al año siguiente se presentaron en la montaña los comisionados de "los Varas Largas". Reclutaban jóvenes fuertes para que fueran mensajeros del emperador y para que lo cargaran en su litera. Al hijo del anciano, que todavía estaba impedido de la pierna, no se lo llevaron.

Chunglang sonreía.



5- Dimensión Espiritual o trascendente

Aunque el nombre de esta dimensión pueda parecer que se limita a aspectos más de tipo religioso, lo cierto es que **la palabra "espiritual" es un paraguas en el que se incluye pensamientos filosóficos** tales como el de comprender el sentido de la propia existencia.

Si analizás estas situaciones, seguramente vas a descubrir que algunas no tenían que ver con la suerte sino que dependían de vos, de tu esfuerzo y de tu constancia.

- ¿Considerás que si tu actitud hubiera sido diferente habrías evitado alguna situación?
¿Por qué?

- Fijate en las dos posibles reacciones de Chunglang ante la noticia del accidente de su hijo.



- Recordá una situación parecida que hayas vivido. Después dibujá cómo te sentiste y cómo te podrías haber sentido, y explicales a tus compañeros si pensás que tu reacción fue la mejor para vos.

- Seleccioná la opción que consideres adecuada.

A Las cosas me salen bien:

- | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| • En los estudios | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |
| • En mi grupo de amigos | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |
| • En mi familia | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |
| • Conmigo mismo | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |

B Estoy satisfecho con mi comportamiento:

- | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| • En los estudios | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |
| • En mi grupo de amigos | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |
| • En mi familia | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |
| • Conmigo | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |

C Pienso que debería mejorar:

- | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| • En los estudios | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |
| • En mi grupo de amigos | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |
| • En mi familia | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |
| • Conmigo mismo | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> A medias | <input type="checkbox"/> No |