

Nombre de la Asignatura o unidad de Aprendizaje:

DESARROLLO PERSONAL.

PRESENTACIÓN

Esta guía de estudio está diseñada para los jóvenes que se encuentran estudiando en cualquiera de las áreas académicas, reforzando el desarrollo profesional, ya que en este existe una acumulación de conocimientos, modelos y experiencias propias y exclusivamente relacionadas con un área específica de la ciencia: ingeniería, medicina, derecho, administración, economía, social, etc. La sola y sistemática acumulación de este tipo de conocimiento no nos garantiza ni el diseño ni la ejecución de una gestión administrativa, ni mucho menos su éxito. Se requiere de algo más, de un buen perfil, en materia.

Desarrollo personal, es la estructuración integral complementaria del profesional basada, tanto en el conocimiento, comprensión manejo de los principios, modelos y temas administrativos, como de aquellos que dignifican y realizan a la persona como tal: la ética y los valores. La sola acumulación de los conocimientos administrativos, no garantiza la obtención y la optimización de sus beneficios. Se requiere del aporte de grandes dosis de iniciativa, lógica, astucia y mucho compromiso con el logro de lo que se pretende obtener, lógicamente bajo el absoluto conocimiento de los que tenemos y ofrecemos, donde estamos, hacia donde dirigimos y como lo lograremos.

OBJETIVO

Al terminar el curso, el alumno conocerá factores que influyen en la imagen corporal e identidad personal, él como se construye y se mantiene. Será capaz de analizar los distintos hábitos saludables en la alimentación para la calidad de vida, satisfacción y bienestar personal, la distorsión perceptiva, así como aprender a tener expectativas positivas de cambio de su imagen corporal, sin cambiar el cuerpo. Mejorar las sensaciones y emociones que pueden llegar a producir la percepción y los pensamientos.

UNIDAD TEMATICA

1. IMAGEN CORPORAL
 - 1.1 Generalidades
 - 1.2 Factores que influyen en la imagen corporal
 - 1.3 Errores cognitivos
 - 1.4 Características de la imagen del cuerpo
 - 1.5 Trastorno de la imagen corporal

2. PERCEPCION
 - 2.1 Organización perceptiva
 - 2.2 Predisposición
 - 2.3 Constancia perceptiva
 - 2.4 Ilusión óptica
 - 2.5 Experiencia

3. LOS SENTIDOS Y EL COMPORTAMIENTO
 - 3.1 Los sentidos y las sensaciones
 - 3.2 Psicofísica
 - 3.3 Umbrales sensoriales
 - 3.4 Adaptación
 - 3.5 La percepción del entorno
 - 3.6 Restricción sensorial

4. AUTOIMAGEN
 - 4.1 Autoconcepto
 - 4.2 Imagen corporal
 - 4.3 Identidad personal
 - 4.4 Autoestima
 - 4.5 Autoconciencia y autoeficacia

5. LA NUTRICION Y EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO
 - 5.1 Introducción
 - 5.2 El peso, las dietas y los medios de comunicación
 - 5.3 Importancia de la alimentación en la calidad de vida

- 5.4 Satisfacción y bienestar personal
- 5.5 Nutrición y comportamiento
- 5.6 Trastornos que afectan la conducta humana
 - 5.6.1 Emociones
 - 5.6.2 Estrés
 - 5.6.3 Anorexia nerviosa
 - 5.6.4 Vigorexia
 - 5.6.5 Ortorexia
 - 5.6.6 Trastorno por atracón

6. DESARROLLO EMOCIONAL

- 6.1 Introducción
- 6.2 Éxito
- 6.3 Emociones y salud
- 6.4 Manejo de la percepción
- 6.5 Como se evalúa
- 6.6 Como se trata
- 6.7 Intervención

UNIDAD I IMAGEN CORPORAL

EL DESARROLLO PERSONAL.

' Es una experiencia de interacción individual y grupal a través de la cual los sujetos que participan en ellos, desarrollan u optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, permitiéndole conocer un poco más de sí mismo y de sus compañeros de grupo, para crecer y ser más humano.' (Brito Challa, Relaciones humanas 1992. Pág. 112)

Cada individuo está llamado a desarrollarse; desde su nacimiento, ha sido dado a todos, como un germen, un conjunto de aptitudes y cualidades para hacerlas fructificar. Dotado de inteligencia y de libertad, el hombre es responsable de su desarrollo, ayudando, y a veces estorbo por lo que educan y lo rodean... el hombre puede crecer, valer más, ser más humano: esta es la finalidad suprema del desarrollo personal.

El desarrollo personal, no es más que un proceso que comienza cuando abandonamos las falsas fachadas, mascarar o roles con que hemos encarado la

vida, experimentamos plenamente nuestros sentimientos y hacemos el descubrimiento de sí mismo en la experiencia.

Entre las corrientes y enfoques mencionamos la psicología humanista o tercera fuerza que resulta de la integración de varias teorías o enfoques, donde el centro de integridad es el hombre; el existencialismo nos dice que integra conceptos de teología, filosofía psiquiatría y psicología, con el fin de comprender la conducta y emociones humanas.

El potencial humano no es más que darse cuenta del potencial y actitudes que cada uno de nosotros tenemos para explotarlo y ponerlo en marcha; el autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos.

También se habló del proceso que debemos pasar para convertirnos en personas de éxito, entre las cuales se involucra la autoimagen, autoestima, autovaloración y autorrespeto de sí mismos, entre otros.

Para finalizar, es aspecto más importante que todo ser humano debe alimentar, proteger, cuidar, mejorar y crecer, es uno mismo; es decir nuestra persona interior. Para eso es necesario emprender un camino de realización y crecimiento personal óptimo y verdadero.

IMAGEN CORPORAL

La **imagen corporal** o **esquema corporal** consiste en el conocimiento y representación simbólica global del propio cuerpo.

Autores como **Jean Le Boulch** lo define como "el conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, en reposo o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean".

Pierre Vayer y **Louis Picq** lo definen como "la organización de las sensaciones relativas al propio cuerpo, en relación con los datos del medio exterior".

Henri Wallon indica que "es el resultado y, al mismo tiempo, requisito de una ajustada relación entre individuo y medio".

ERRORES COGNITIVOS

Dentro del componente cognitivo destaca la aparición de una serie de errores cognitivos en relación a la apariencia, que Cash (1987) recoge:

- La bella o la bestia: es un pensamiento dicotómico "o soy atractiva o soy fea" "o peso lo que quiero o soy gorda". En este pensamiento de blanco o negro no se presentan tonalidades en gris, no se aceptan aspectos parciales positivos y como

ser perfecto es muy difícil, uno decide considerarse un desastre o imponerse unos regímenes terriblemente drásticos para intentar aproximarse al ideal.

•El ideal irreal: se refiere al uso del ideal social como un estándar de apariencia aceptable. Los sentimientos de fealdad aparecen al compararse con los ideales que la cultura y la sociedad imponen en este momento. Desde las revistas y la televisión se bombardea con imágenes en las que se destaca el peso, la altura, la figura, estructura corporal, muscularidad, tonalidad de la piel, color del pelo, textura.

•La lupa: se refiere a que se observa únicamente y de manera muy detallada sólo las partes que se consideran más negativas de la propia apariencia. “Mis caderas son tan horriblemente anchas que destruyen todo mi aspecto”.

SUGERENCIA DEL CONOCIMIENTO INDEPENDIENTE

- Identificar los elementos necesarios de la imagen corporal con el fin de comprender la conducta humana.

VINCULO: Brito Challa, Relaciones humanas 1992.

UNIDAD II. PERCEPCIÓN

CONCEPTOS

Organización perceptual. La teoría de la Gestalt postula que percibimos los objetos como "todos" bien organizados, más que como partes separadas y asiladas. No vemos pequeños fragmentos desarreglados al abrir nuestros ojos para ver el mundo. Vemos grandes regiones con formas y patrones bien definidos. El "todo" que vemos es algo más estructurado y coherente que un grupo de fragmentos aislados; la forma es más que la simple unión de los fragmentos –se asume como el principio de la sinergia en la Teoría General de los Sistemas, que postula que el "todo" es mayor que la suma de sus partes y que las partes individualmente no explican la conducta del "todo" o sistema–. Los tres psicólogos que más se asocian con la teoría de la Gestalt son: Max Wertheimer (1923), Kurt Koffka (1935) y Wolfgang Köhler (1947).

Éstos investigaron tres áreas: las leyes de agrupación, la "bondad" de las figuras –Ley de Prägnanz– y las relaciones entre figura y fondo. No obstante ciertas limitaciones en la teoría, sus planteamientos siguen teniendo vigencia en la explicación de la percepción de las formas.

Relación figura–fondo. Las partes de un diseño se organizan con respecto a una figura y sobre un fondo. Cuando dos áreas comparten un límite común, la figura es la forma distintiva con bordes claramente definidos.

El fondo es lo que sobra, lo que está por detrás.

Edgar Rubin (1915 – 1958), psicólogo danés, fue uno de los primeros en intentar poner en claro lo que constituye la figura, en oposición al fondo.

Llegó a cuatro conclusiones acerca de la figura y el fondo:

El fondo parece continuar detrás de la figura.

La figura parece que está más cercana a nosotros, con la localización clara en el espacio. Por el contrario, el fondo se encuentra más alejado y no tiene una localización bien definida, simplemente está en algún sitio en la parte posterior. La figura es dominante y nos impresiona más que el fondo; se recuerda mejor y se asocia con un mayor número de formas. Según Rubin, la figura parece dominar el estado de conciencia. Por otro lado, el fondo parece formar parte del espacio general.

Constancias Perceptuales

Una constancia perceptual ocurre cuando percibimos un estímulo distal como permanente en esencia, a pesar de los cambios en el estímulo proximal – retiniano–.

Constancia de Tamaño. Esta constancia significa que un objeto parece siempre del mismo tamaño a pesar de los cambios en su tamaño retiniano. El tamaño proximal de un objeto puede encogerse y expandirse, mientras que su tamaño distal parece que sigue siendo el mismo. El tamaño de la imagen de un objeto sobre la retina puede sufrir cambios considerables con la variación de la distancia a que se halla el objeto del observador, pero los cambios en el tamaño pasan inadvertidos en condiciones de observación normal.

Un factor importante respecto del tamaño percibido de un objeto, en condiciones de observación normal, es que éste no depende en exclusiva del tamaño de la imagen que proyecta sobre la retina. A lo largo de una significativa variedad de distancias, el tamaño percibido es un tanto independiente del tamaño retinal. El hecho de que el tamaño percibido no varíe con el tamaño retinal se debe a la operación de la constancia de tamaño.

Constancia de Forma. Esta significa que un objeto parece conservar la misma forma a pesar de los cambios en su orientación. En realidad, la forma proximal de un objeto es la misma que la distal, sólo si el objeto está exactamente perpendicular a la línea de visión. En todos los demás casos, la forma proximal está distorsionada.

La memoria de la forma de un objeto parece estar implicada en la constancia (Hochberg, 1971). Debido a que sabemos que por ejemplo un disco compacto es redondo, aun cuando se vea con cierta inclinación que podría estar produciendo una elipse sobre la retina. También se admite que la constancia de forma se puede deber a un fenómeno parecido al razonamiento en el que tanto la forma como la profundidad del objeto se combinan, y así, cuando un disco compacto está inclinado y lejos del observador, éste infiere que su forma verdadera no ha cambiado.

Ilusiones

Ilusiones de Tamaño. Existen varias ilusiones que involucran longitud o distancias. Entre ellas se cuentan la de Müller–Lyer, en la que dos líneas horizontales tienen la misma longitud, pero en apariencia una se percibe más larga que la otra. Algunas variantes se han utilizado para probar el mismo efecto ¿Cuál línea es más larga?:

Otras ilusiones de la longitud de la línea son el paralelogramo de Sander y la llamada ilusión horizontal–vertical, la ilusión de Ponzo y la ilusión del espacio ocupado y abierto.

De acuerdo con la teoría de la constancia mal aplicada, los observadores interpretan ciertos indicios en la ilusión como claves para mantener la constancia de tamaño. Por ende, hacen juicios de longitud basándose en la constancia de tamaño, y en una línea que se ve más alejada será juzgada como más larga. Ésta teoría argumenta que la gente es sensible a los indicios de distancia en las ilusiones, porque ha tenido experiencias como las de líneas que convergen. Entonces, de acuerdo a este punto de vista, la experiencia es un factor crucial, y quienes tienen menos experiencia deberían ser menos engañados por la ilusión.

Ilusiones de Área y Forma. Anteriormente se han considerado las ilusiones que implican la distancia lineal o la distancia entre dos puntos, es decir, una única dimensión. Otro tipo de ilusiones implican el área o dos dimensiones y dependen en gran medida del contexto que las envuelve. Como en el caso de las ilusiones de distancia, la presencia de elementos inductores incide en una mala percepción. Algunos ejemplos de este tipo de ilusiones son la de la habitación de Ames, la ilusión del margen que se puede apreciar en la hoja en la que está escrito este texto; probablemente el lector pensará que la margen representa una pequeña parte del área de la página, pero en realidad constituye algo así como un tercio ésta.

Otra ilusión de gran importancia es la de la Luna, que demuestra la necesidad de poseer información de distancia para percibir el tamaño de un objeto y las serias limitaciones que tiene el sistema perceptual para dimensionar la lejanía de un objeto celeste por la dificultad para relacionar esa información de distancia, que en realidad no existe en nuestro esquema perceptivo.

SUGERENCIA DEL CONOCIMIENTO INDEPENDIENTE

- **Comprender las diferencias entre sensación y percepción, además de su relación con el aprendizaje.**

VINCULO: DAY, R. H. Psicología de la Percepción Humana. México D. F.: Ed. Limusa–Wiley,

UNIDAD III. LOS SENTIDOS Y EL COMPORTAMIENTO

DEFINICIÓN

Los sentidos han sido, desde el principio de los tiempos, una forma de sobrevivencia, ya que sin ellos, nos sería muy complicado distinguir entre las sustancias benéficas de las nocivas; algunas criaturas de la naturaleza, tienen algunos sentidos más desarrollados que otras, dependiendo de las necesidades de cada individuo, por ejemplo el perro tiene más desarrollado el sistema olfativo que el visual, ya que él para alimentarse y como forma de delimitar su territorio, necesitan el olfato; así como el humano, tiene más desarrolladas las capacidades de visión, no tanto como las aves rapaces, pero mejor que el perro.

También los sentidos, nos ayudan a tener conciencia de lo que es el mundo, con toda su gama de colores, sabores, sonidos y olores; a pesar de que todas las percepciones que tengamos, no son registros directos del mundo que nos rodea, sino que se construyen internamente siguiendo las reglas innatas y construcciones impuestas por las capacidades del sistema nervioso; dejando claro que los colores, sonidos, olores y sabores son construcciones mentales, creadas en el cerebro, en base a lo que nuestros sentidos nos muestran. Por lo tanto no existen como tales fuera del cerebro, pudiendo contestar así a la tradicional pregunta que se plantean los filósofos: ¿el árbol que cae en el bosque hace ruido aunque no haya alguien lo suficientemente cerca como para oírlo?.

La transducción se entiende como cualquier operación que transforma magnitudes de determinado tipo en otras distintas, proporcionales a las anteriores. En el caso de los sistemas sensoriales, la transducción se lleva a cabo a través de una serie de pasos mecánicos, como en el caso del oído, del tacto y de los sistemas musculares y cinestésicos. Por otra parte, en la visión, intervienen procesos fotoquímicos entre el contacto del receptor con el estímulo y la generación de los impulsos.

En la visión, el proceso completo de transducción va desde la absorción de la energía lumínica por las sustancias fotoquímicas contenidas en los receptores, hasta la emisión de los impulsos eléctricos. Los procesos de transducción en los receptores sensibles a la energía mecánica que están situados en la piel, en las coyunturas, en los músculos y en los oídos, implican la conversión de la distorsión o del movimiento de los receptores, en energía eléctrica. Las ondas sonoras turban el fluido endolinfático del oído interno. La onda al atravesar la endolinfa hace que las células pilosas se inclinen o vibren y de ese modo provoquen cargas eléctricas en las fibras que van de la célula al nervio auditivo.

El caso de la lengua y el olfato es aún más complejo y aún persisten algunas lagunas sobre la secuencia de su funcionamiento. En el caso del sentido del olfato, recientemente se ha sugerido que el tamaño, forma y carga eléctrica de las moléculas gaseosas que se introducen en la cavidad nasal son de importancia fundamental en la transducción de la energía. En la página siguiente se presenta un cuadro resumen de los principales receptores y el tipo de información que transducen.

Umbrales sensoriales

Umbrales absolutos. Son los valores de magnitud mínima del estímulo, que son necesarios para su detección. Si la magnitud del estímulo es demasiado débil, no produce una respuesta de detección, se dice que la magnitud del estímulo es subumbral o sublimar; al contrario, los que superan el umbral, se denominan supraumbrales o supraliminales.

Umbrales Diferenciales. El umbral diferencial o limen de diferencia, es la medida de la diferencia mínima entre dos estímulos que es posible detectar. A igual que en el umbral absoluto, el umbral diferencial es un concepto estadístico de validez cuestionable en cierto grado. La medida psicológica relacionada con el umbral de diferencial, es la medida de la estimulación de que la magnitud de dos estímulos es perceptualmente igual: se le llama punto de igualdad subjetiva (PIS). **Percepción sublimar.** Se trata de la percepción de mensajes de los cuales no se es consciente. Muchos estudios demuestran que si se nos expone a estímulos o mensajes de tan corta duración que no los podemos captar conscientemente, estos pueden afectar nuestros pensamientos o emociones. Por ejemplo, dibujos o fotografías de escenas desagradables expuestas a altas velocidades provocan sensación de ansiedad.

Los ejemplos de estímulos subliminales que se emplean en publicidad son numerosos. Los anuncios que utilizan en mayor medida estos estímulos son los de bebidas alcohólicas y tabaco. Los estímulos más usuales consisten en palabras o dibujos que aluden a asuntos sexuales o de muerte normalmente escondidos en el anuncio. Los mensajes subliminales de contenido sexual acostumbran a incluir, con frecuencia, órganos sexuales y circunstancias prohibidas como la infidelidad y la promiscuidad. Los estímulos relacionados con la muerte suelen ser máscaras, espectros, fantasmas, cabezas degolladas y miembros amputados. La explicación que los psicoanalistas suelen dar ante la utilización de estos estímulos es que el alcohólico o el fumador bebe o fuma, como efecto de frustraciones o fracasos no superados, buscando acelerar su autodestrucción.

Existen hasta ahora, infinidad de aplicaciones de los mensajes subliminales, más allá de la publicidad. El cine los ha utilizado –en películas como "El Exorcista" se comprobó que se usaban para desencadenar agudas respuestas emocionales en los espectadores–, la publicidad política, la evitación de robos en supermercados – a través de música ambiental con mensajes de "no robes", "si robas irás a la cárcel", etc.–, para atrapar criminales a través de mensajes subliminales en prensa y radio –alertando a los ciudadanos–, y una de las aplicaciones más abiertas y comercializadas es a través de los mensajes subliminales terapéuticos, con invitaciones positivas de autoayuda y superación.

SUGERENCIA DEL CONOCIMIENTO INDEPENDIENTE

- Que el alumno identifique la infinidad de aplicaciones de la capacidad sensorial, en diversos campos.

- **VINCULO:**
Jessel, Tomas; Kandell, Erick; Shwerts, James
texto: Neurociencia y conducta, Editorial
Prentice Hall, Madrid

UNIDAD IV AUTOIMAGEN

DEFINICIÓN.

La auto-imagen es la imagen que nuestro subconsciente tiene de nosotros mismos. Esta imagen manipula nuestra personalidad, comportamiento y es responsable de todo lo que somos en este momento.

Lo que pensamos de nosotros mismos afecta esta imagen, es por eso que hay días que nos miramos en el espejo simpáticos y ganadores y otros días sin atractivo y perdedores.

Muchas veces amanecemos decepcionados de nuestra vida, de lo poco que hemos logrado o de lo que no hemos logrado.

Otras veces amanecemos optimistas con deseos de vivir a plenitud, de trabajar fuerte y lograr nuestros objetivos.

Lo que pasa a nuestro alrededor, las experiencias buenas y malas hacen que mandemos mensajes al subconsciente, y formen nuestra auto-imagen.

La auto-imagen es el factor fundamental para que una persona triunfe o fracase, porque nosotros somos el resultado de nuestra imaginación. Es imposible ir más lejos de la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Por ejemplo: Una persona que tiene sobrepeso y se somete a diferentes dietas, baja de peso momentáneamente pero lo vuelve a recuperar.

Como un Yoyo sube y baja. ¿Por qué? Porque la imagen que tiene el subconsciente de este hombre o mujer es la de una persona con sobrepeso. El subconsciente no le va a dejar mantenerse en forma y va a hacer que recupere el peso, porque el subconsciente ejecuta el mensaje que le demos sea verdad o falso.

Un niño en la escuela dice que “No es bueno para las matemáticas” y siempre obtiene bajas calificaciones. Una niña piensa que nadie la aprecia y nunca es invitada al baile del colegio, porque ella misma crea el rechazo con su forma de ser.

Todo esto pasa por la imagen que ellos tienen de sí mismos. Igual pasa en el trabajo, nivel social o en las relaciones personales. En este momento estamos donde estamos porque esa es la imagen que tenemos de nosotros mismos.

La buena noticia es, que el ser humano tiene el poder de cambiar su auto-imagen y de esta manera cambiar su modo de vida y lograr lo que se proponga.

Cada vez que pensamos estamos hablando con nosotros mismos. Estos pensamientos son transferidos a nuestro subconsciente y causan que nos sintamos felices o infelices, atractivos o inatractivos, poderosos o débiles.

Todos tenemos experiencias negativas y positivas. La mayoría e intensidad de estos pensamientos determina la auto-imagen. Entonces para hacer crecer la auto-imagen hay que concentrarse en el presente, enterrar las experiencias negativas y sólo recordar las cosas positivas del pasado. En otras palabras auto-sugestionarse y sólo pensar en cosas positivas, pensar en las razones por la que tenemos que estar agradecidos, por muy pocas que sean.

Para librarnos de las experiencias malas del pasado, debemos perdonarnos por todos nuestros errores, perdonar a todos los que nos hicieron algo y pensar que la felicidad nos pertenece. Para poder dar amor, primero tenemos que amarnos a nosotros mismos.

El subconsciente no sabe la diferencia entre la realidad y la fantasía, sea el mensaje positivo o negativo, lo ejecuta igual. Esta es la clave para todo.

En el caso de la persona con sobrepeso. Lo primero que tiene que hacer es verse mentalmente en forma, formarse una imagen de una persona atractiva y delgada, hacer este ejercicio mental todos los días y cuando logre bajar de peso, va a poder mantenerlo.

En el trabajo o profesión igual. Hay que verse mentalmente solucionando problemas, sobresaliendo, siendo admirado y hasta por casualidad se encuentran las soluciones a los problemas.

SUGERENCIA DEL CONOCIMIENTO INDEPENDIENTE

- **Analizar como la autoimagen, es un factor importante, en el desarrollo individual y profesional de un individuo.**

- **VINCULO DAY, R. H. Psicología de la Percepción Humana. México D. F.: Ed. Limusa-Wiley,**

UNIDAD V LA NUTRICIÓN Y EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.

La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo. Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud. El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales, la ingestión, la absorción y la utilización biológica de los nutrientes contenidos en los alimentos, además es uno de los componentes más importantes de la salud, ya que cuando se encuentra alterado afecta el rendimiento físico, mental y social de los seres humanos.

Los TCA (trastornos del comportamiento alimentario) son un grupo de enfermedades psiquiátricas que se caracterizan por tener una alteración definida del patrón de ingesta o de la conducta sobre el control de peso. En este grupo de enfermedades se incluyen fundamentalmente la anorexia nerviosa (AN) y la bulimia nerviosa (BN). Las manifestaciones clínicas de estas patologías son muy variadas debido a que puede afectar a todo el organismo como consecuencia de la malnutrición. El diagnóstico de los TCA es clínico, utilizándose esencialmente los criterios diagnósticos propuestos por la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-IV). La mejoría del estado nutricional es un objetivo primordial en estos pacientes malnutridos. Generalmente se establece una ganancia de peso de 250-500 g/sem en pacientes ambulatorios y 1.000-1.500 g/sem en pacientes ingresados. Según las recomendaciones de la Asociación Americana de Psiquiatría, el tratamiento nutricional debería aportar inicialmente 30-40 kcal/kg/día (1.000-1.500 kcal/día) e irse incrementando durante la hospitalización. En la mayoría de las pacientes este aporte energético se realizará mediante soporte nutricional con dieta oral a la que añadiremos suplementos vía oral a medida que la paciente lo requiera. Suelen utilizarse dietas completas poliméricas, generalmente con una densidad calórica de 1,5 kcal/ml. No obstante, en algunos pacientes es necesario utilizar soporte nutricional artificial al no alcanzarse los objetivos necesarios. La nutrición enteral es la forma de nutrición artificial de elección en este tipo de pacientes.

SUGERENCIA DEL CONOCIMIENTO INDEPENDIENTE

- Entender porque el ser humano debe mejorar su calidad alimentaria y cuáles son las consecuencias de una mala nutrición.

VINCULO: Guía clínica para el tratamiento de los trastornos alimentarios. Autor: American Psychiatric Association.

UNIDAD VI DESARROLLO EMOCIONAL

El desarrollo emocional enseña varias habilidades mentales y conocimiento, tales como habilidades sociales, la apreciación del arte y la cultura, el funcionamiento emocional en general, o cualquiera de los conceptos que son subjetivos y desempeñar un papel en el desarrollo de la inteligencia estándar. Por ejemplo, los conceptos de tontos e inmaduros se entiende por desarrollo emocional. Incluso podría ser posible en algunas culturas que no existe el concepto de ser tonto o inmaduro. La gente podía hacer cosas estúpidas, pero que podrían clasificarse como acción estúpida, sin superposición de ser inmaduro o tonto.

De hecho, cualquier palabra o declaración que no científico (no es fácil de demostrar) la definición se entiende por desarrollo emocional. Clasificar las cosas como son lindos o frío es una habilidad depende el desarrollo emocional. Una persona puede cosa es algo genial, porque de su desarrollo emocional, pero otra persona puede pensar lo contrario porque se desarrollaron de manera diferente.

El desarrollo emocional de un solo suceso se produce durante un largo período de tiempo después del evento. La gente reflexione sobre lo sucedido, y el evento se almacena en su memoria y se convierte en una parte de lo que son. El desarrollo emocional es sobre todo aprender de los muchos eventos individuales, sino también comparar estos eventos en tu mente. Si algo malo le sucede a usted y disminuir la que se aprende puede ser un ejemplo de un evento. Si algo bueno le sucede a usted, además de la lección aprendida (su desarrollo emocional) se podría comparar el caso de buenas a malas en el caso de su mente y que la comparación de aprender sobre la naturaleza de la vida, y si es bueno o malo. Ese es un ejemplo de cómo comparar dos eventos se produce naturalmente y es parte del desarrollo emocional al igual que cómo alguien aprende algo de un evento por sí mismo.

En otras palabras, la gente aprende, porque los acontecimientos que las impresiones de su maquillaje emocional, que es sobre todo inconsciente, porque no es consciente entendido. Maquillaje emocional de alguien que nunca podría estar en cualquier lugar cerca de entender completamente, porque hay miles de factores que interactúan, cada segundo. Lo que usted comió durante el desayuno y la forma en que te hizo sentir que podría comparar a un evento en la primera infancia, inconscientemente, y aprender de eso. Si un acontecimiento dramático ocurre, hay un efecto inconsciente de este gran evento va a tener. Usted inconscientemente comparar todos los otros eventos en su vida a él, y podría aprender algo diferente de cada comparación. Así que cuando digo "que ha aprendido de que" quiero decir que causó tanto el desarrollo emocional instantánea y el desarrollo emocional, que entrará en vigor durante un largo período de tiempo. Hay muchos ejemplos de estas comparaciones complicadas e interacciones:

Si parcialmente estrangular a alguien, entonces que más tarde tras ser tu amigo, aprender de eso que la gente que inicialmente puede no gustarle puede terminar agrado en el futuro. Eso puede hacer que una persona más amable, porque ahora cuando se ve la gente que piensa que aunque puede ser extremadamente hostil hacia ellos, no sería necesario.

Cuando dos personas cerca de saludar, posiblemente, un padre y un hijo, y se dice "hijo" con amargura, a continuación, el otro dice "padre" amargamente, le dicen a llorar de nuevo en el afecto es un ejemplo de un intercambio que podría resultar en el desarrollo emocional. Las dos actitudes diferentes, una amarga y feliz, reflejan dos aspectos diferentes de su relación.

Ellos pueden aprender sobre los diferentes aspectos de ese intercambio, sobre todo si ese intercambio es la única interacción de los dos han tenido durante mucho tiempo, porque entonces ese momento se utilizará en la memoria para reflexionar sobre la naturaleza de su relación.

Si usted está muy triste, y conocer a una persona muy feliz, usted puede aprender acerca de las razones por qué no estar triste de esa persona feliz. Se puede hacer una impresión sobre ti que te ayuda con su estado emocional actual. El tipo de persona que es también podría cambiar lo que aprende. Tal vez usted comenzará a ver a todos a tu alrededor, como ser feliz, y empezar a aprender de los demás qué es la felicidad.

De hecho, según el tipo de persona que se reúnan, ciertas cualidades de la persona que se podrían poner de relieve las grandes cualidades en otras personas. Para cada tipo de personalidad también se puede aprender a entender mejor y mejor y cuando cumpla con cada vez más de ese tipo, ya que dejar una buena impresión de usted y que usted lo tenga en su sistema y este efecto podría ser absorbida.

Si usted está demasiado entusiasmado en general, y algo malo le sucede a usted, usted puede aprender acerca de las razones por qué no estar excitado. O podría frase que, emocionalmente el desarrollo a ser más maduros. Algo malo puede pasar por un largo tiempo, de que algo malo podría ser una persona negativa está en una relación. Su negatividad puede hacerte más pesimistas acerca de la vida porque es como que están algo malo le ocurra a usted, y usted está aprendiendo acerca de por qué no estar contentos de que algo malo.

Fuertes eventos emocionales son probablemente va a tener un mayor impacto en el desarrollo emocional de los pequeños, además de las cosas que suceden lentamente con el tiempo, como estar con una persona pesimista en una relación. Un gran evento emocional única podría ser algo como alguien puling los pantalones y la ropa interior en público. De que alguien evento puede ser más humildes porque es humillante, que puede aprender a conectar mejor con otras personas porque sienten que pueden ser abiertos con ellos - porque eso pasa en público es muy exponiendo, es como usted está exponiendo y apertura sus emociones.

Así lo embarazoso que puede suceder que la gente más humilde con el tiempo. Cosas negativas que suceden podría hacer menos entusiasmo por la vida. La gente también aprender de cada circunstancia individual que se produce. Usted puede aprender (desarrollo emocional) cómo ser cool de un amigo genial, pero a través de él o ella señalando muchas cosas buenas, no sólo su "cool" de presencia. Usted también puede aprender (desarrollo emocional) de sólo ver una persona "fría presencia", ya que puede ser único o ligeramente diferente de lo que hemos visto antes. Si la persona es similar al de otras formas más que la otra gente cool que cumplir, es posible comprender mejor cómo ser cool porque es una

persona fría como usted, y usted podría utilizar que se identifiquen con ellos e incorporar su personalidad en el tuyo.

Las personas aprenden y crecen de cada experiencia que tienen, así que la pregunta es, ¿cuáles son los diferentes tipos de experiencias hay? Ya he mencionado que las experiencias vergonzoso que la gente más humilde y tal vez más conectado, y que las experiencias negativas que la gente más seria y menos entusiasmados con la vida. Hay experiencias humorísticas, lo que podría hacer que las personas más inmaduras con el tiempo. Puede ser que como las personas crecen y se desarrollan todas sus emociones, obtienen más de cada emoción porque los han desarrollado - más graves y más inmaduros, más humilde y más distante. Puede ser de dos emociones opuestas porque usted puede estar en contacto con ambos al mismo tiempo, las personas no siempre son de un solo lado.

Todas las emociones, probablemente con el tiempo a causa de diversas experiencias. Duh. Las personas también pueden desarrollar para estar más conectados con otras personas, que podrían ser alcanzados por cada vez más humildes - romper las barreras en la interacción. Cada tipo de personalidad puede desarrollar para los puntos fuertes de la personalidad que muestran más en el tiempo. La gente puede aprender (desarrollar) su comprensión de lo bueno y decir que son para la gente, lo que el impacto de su bondad o la crueldad tiene, y lo mucho que les gusta ser amable o media. No es como alguien va a entender conscientemente por completo, las emociones pueden tener muchos efectos no se conocen. Alguien que es demasiado bueno ser necesario equilibrio que de alguna manera por ser malo o menos cariñosas de otras maneras. Esa relación entre la bondad y la crueldad en que alguien podría desarrollar. ¿Cómo alguien es intelectual, o como intelectual que se siente como que su pensamiento es, puede cambiar y ser menos o más. ¿Cómo estimular las diversas actividades se pueden cambiar en función de lo que la gente aprende a desarrollar o similares. Así que la gente podría llegar a ser más egoísta con el tiempo, ya que disfrutar de la vida más y más aisladas, ya que las cosas que causan placer y aprendió a concentrarse en las cosas. Esto también significa que la gente tiene más emociones positivas a medida que envejecen.

El desarrollo emocional afecta a la gama de emociones de las personas están expuestas, y cuán abiertos están a estas emociones. Asimismo, probablemente hace que la gente a ser más inteligentes emocionalmente acerca de quiénes son y su lugar en el mundo. ¿Esto hace que todos los adultos mayores mucho más inteligentes que los adultos más jóvenes? ¿Cómo puede una gran diferencia en la inteligencia emocional se mostrará sin que sea evidente que, al mismo tiempo? Usted puede (subjetivamente) dicen que las personas mayores son mucho más inteligentes que los jóvenes. Esa diferencia parece ser pequeña, sin embargo. Si no es que gran parte de la diferencia entre los adultos muy viejo y los adultos jóvenes, lo grande de un impacto emocional pueden tener? Tal vez se convierten en amigos con los diferentes grupos de personas con la edad, o se relacionan de manera diferente a la de los actuales.

SUGERENCIA DEL CONOCIMIENTO INDEPENDIENTE

- Analizar la relación entre el desarrollo emocional y la capacidad profesional humana.

VINCULO: DAY, R. H. Psicología de la Percepción Humana. México D. F.: Ed. Limusa–Wiley,

ACTIVIDADES DIDACTICAS PARA EL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO:

- Desarrollar periódicos murales con de las diversas formas de Percepción.
- Realización de mesas redondas donde expongan y debatan publicaciones de los sentidos y la percepción
- Por medio de los mapas semánticos dar una conceptualización general del desarrollo humano.
- Desarrollar periódicos murales de la unidad temática desarrollo personal.
- Analizar información referente a la materia mediante el uso de diversos medios audiovisuales, para fomentar un mayor aprendizaje.

BIBLIOGRAFÍA

BASICA

| <i>NP</i> | <i>TITULO</i> | <i>AUTOR</i> | <i>EDITORIAL</i> | <i>AÑO</i> |
|-----------|--|---------------------|----------------------|-------------|
| 1 | <i>Psicología de la percepción humana.</i> | <i>Day R. H.</i> | <i>Limusa-Wiley</i> | <i>2007</i> |
| 2 | <i>Neurociencia y conducta</i> | <i>Jessel Tomas</i> | <i>Prentice-Hall</i> | <i>2002</i> |
| 3 | <i>Relaciones Humanas</i> | <i>Brito Challa</i> | <i>Edit.</i> | <i>1992</i> |