

profesión u ocupación desempeñada por los protagonistas no fue su primera opción, pero fue una alternativa para su realización personal.

Existen otros contextos sociales más adversos donde las personas tienen menos oportunidades para alcanzar sus aspiraciones. En estos casos, la solidaridad y la ayuda mutua cobran mayor relevancia.

## Desarrollo humano

Sesión  
3

Todas las personas podemos desarrollarnos en distintos ámbitos y dimensiones que contribuyen al enriquecimiento de nuestro potencial humano.

### Ámbitos para el desarrollo del potencial humano



#### Social

Comprende un conjunto de habilidades para la comunicación y la convivencia con otras personas, así como las capacidades relacionadas con la expresión y el manejo de las emociones y los sentimientos.



#### Educativo

Se trata de un espacio formal organizado para la formación de las personas en distintas áreas del conocimiento y para aprender a ser y vivir juntos. La escuela es una institución clave para el desarrollo humano.



#### Artístico

Hace referencia a la capacidad de expresión de ideas y sentimientos mediante una diversidad de recursos. Los seres humanos imaginan, crean y comunican a través de la danza, la música, la literatura, las artes plásticas, entre otras alternativas.



#### Recreativo

Su propósito esencial es el esparcimiento, el ocio y la diversión a través de distintos tipos de actividades en las que se ponen en juego capacidades como la cooperación, creatividad e imaginación, así como el desarrollo de destrezas físicas, mentales y emocionales.



## Ocupacional / laboral

Favorece el desarrollo de diversas capacidades cognitivas, emocionales, físicas y sociales, dependiendo del área de especialización seleccionada. Frecuentemente se le relaciona con los oficios y las carreras técnicas y profesionales.



## Deportivo

Incluye todas las formas de actividad física que contribuyen al buen estado de salud, al bienestar mental y a la interacción social. Incluye el juego organizado, el informal o el de competición, así como los juegos tradicionales o autóctonos. A través del deporte se desarrollan habilidades sociales como la colaboración, respeto, confianza, disciplina y liderazgo.

Estos ámbitos engloban distintas capacidades y ayudan al desarrollo y bienestar integral; pueden combinarse y es posible incursionar en ellos según nuestras posibilidades y propósitos personales. Considera las siguientes estrategias para desarrollar tus capacidades en cualquier ámbito:

### Cuestiónate

Siempre hazlo acerca de tus intereses y aspiraciones. Plantearte preguntas es útil para clarificar hacia dónde quieres orientar tus potencialidades humanas, cuáles son las actividades que disfrutas más y en qué ámbito consideras que tienes mayor potencial.

### Conócete

Conforme te desarrollas, aumentan tus capacidades de pensamiento. Éstas son fundamentales para imaginar posibles escenarios de realización personal y plantearte metas.

### Practica

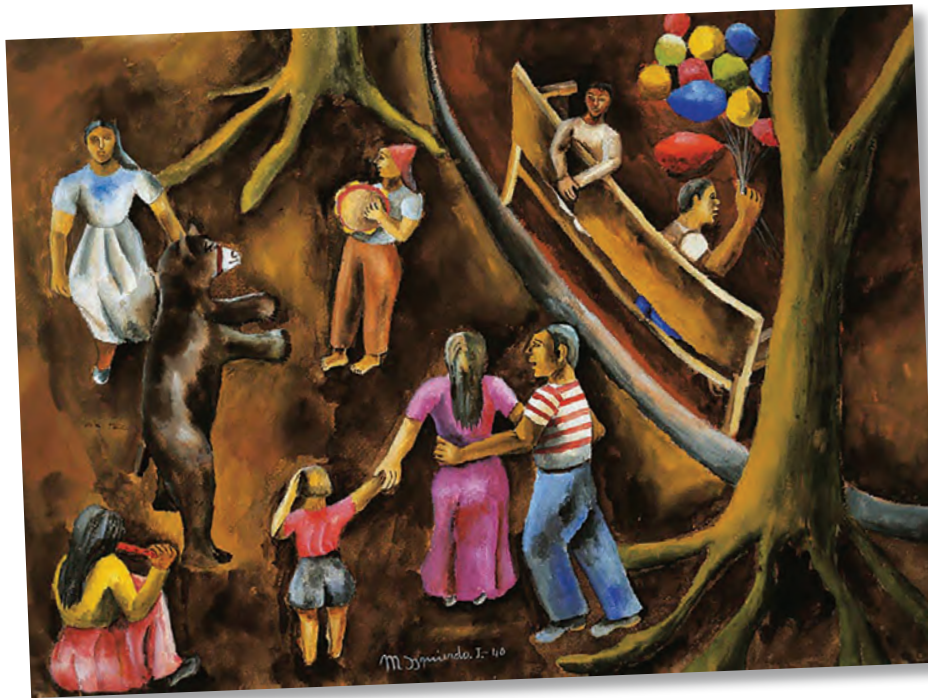
Esto implica realizar algo varias veces hasta que se haga un hábito o se logre adquirir la habilidad deseada. Para ello se requiere disciplina y perseverancia. Las capacidades sólo se fortalecen si se practican con constancia.

### Infórmate

Para tomar decisiones con rigor, es importante iniciar la búsqueda de información, explorar las opciones que se tienen al alcance e identificar las instituciones y las personas que nos pueden apoyar en el logro de lo que queremos hacer.

### Comprométete

Para satisfacer tus intereses y lograr lo que deseas, es necesario que te responsabilices por tus aprendizajes de manera voluntaria y no por temor a los regaños o las exigencias de los adultos.



Cada persona decide, según sus necesidades, a qué dedica su tiempo libre. *El baile del oso I*, de María Izquierdo.

## Nuestras leyes

El derecho al descanso, al esparcimiento y a la recreación de la población infantil y juvenil está reconocido en distintos ordenamientos jurídicos, por ejemplo, en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño, que México ratificó en 1990, y en el artículo 60 de la LGDNNA, en el que se señala:

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, así como a participar libremente en actividades culturales, deportivas y artísticas, como factores primordiales de su desarrollo y crecimiento.

Quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia de niñas, niños y adolescentes deberán respetar el ejercicio de estos derechos y, por lo tanto, no podrán imponerles regímenes de vida, estudio, trabajo o reglas de disciplina desproporcionadas a su edad, desarrollo evolutivo, cognoscitivo y madurez, que impliquen la renuncia o el menoscabo de los mismos.

### Dato interesante

Para conocer más acerca de tus habilidades socioemocionales y contribuir a tu desarrollo integral, puedes dirigirte al programa “Construye T”, disponible en <https://www.construye-t.org.mx/>

## ■ Para terminar

### Actividad ▶

#### 4. Retoma las tarjetas sobre tus capacidades, aspiraciones y potencialidades.

- Identifica a qué ámbitos para el desarrollo del potencial humano corresponden.
- Agrega otras capacidades, aspiraciones y potencialidades que pudieran ser parte de ámbitos que no habías considerado.