



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS\_universidad

[www.uds.mx](http://www.uds.mx)

**Mi Universidad**

Tel. 01 800 837 86 68



# Desarrollo Humano En La Psicología

- El campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas.



# Postulados Del Hombre En El Humanismo

- La Persona Es Más Que La Suma De Sus Partes.
- La Persona Es Libre Y Capaz De Elegir.
- El Ser Humano Tiende A La Trascendencia.



# La Persona Es Más Que La Suma De Sus Partes

"El todo es más que la suma de sus partes"

Los principios de la formación de impresiones formuladas por Asch, son:



# La Persona Es Más Que La Suma De Sus Partes

- a) las personas se esfuerzan por formarse una impresión de otras personas, se tiende a completar la escasa información percibiendo a la persona como una unidad.
- b) las mismas cualidades podrían producir impresiones diferentes, ya que las cualidades interactúan entre si de forma dinámica y pueden producir una nueva cualidad.



# La Persona Es Libre Y Capaz De Elegir

- La existencia está apretada y cercada en sí misma y tiene que salir. **Y el hecho de que yo me vea obligado a escoger hace que exista la libertad.**



# La Persona Es Libre Y Capaz De Elegir

- Existir es elegir; yo no puedo atender a todo, derramarme en todo; tengo que obrar, y por lo tanto elegir.





# El Ser Humano Tiende A La Trascendencia

- Es preciso reconocer que una de las finalidades del ser humano es llegar a descubrir su propia humanidad, para conformar su acción a la de su propia naturaleza



# El Ser Humano Tiende A La Trascendencia

- Aún los no-creyentes, que sienten la necesidad de realización únicamente en el ámbito material, no dejan de reconocer que su trascendencia.



# Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

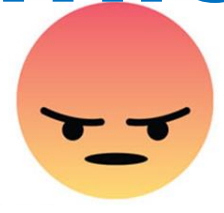
- Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (**emociones primarias**) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (**emociones secundarias**).



Feliz



Triste



Enfadado



Decepcionado



Sorprendido



Enamorado



Asustado

# Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- Según **M. Scheller** los sentimientos se clasifican en:
- - **Sensibles:** Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor...)
- - **Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión...)



# Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- - **Psíquicos o Anímicos:** Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.
- - **Espirituales:** La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.



# Diferencia Entre Emoción Y Sentimiento

- Según **Young** se clasifican en:
- - **Simples:** Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.
- - **Orgánicos negativos o positivos:** Hambre, sed, alivio....
- - **De Actividad:** Aburrimiento, enojo, entusiasmo....
- - **De Actividades Sociales:** Estéticos, morales, educativos....

- Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: **El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor**



# UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

## • Inseguridad

- “Que ser valiente no salga tan caro que ser cobarde no valga la pena”





# **UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.**

- Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.



# UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **Necesidad De Reconocimiento**

- “Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”



# UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.



# UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

## • Miedo A Ser Uno Mismo

- “Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”



# UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.



# UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

## • Incapacidad De Cambiar

- “Que gane el que quiere la guerra del que puede, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”



# UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Los pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales.



# UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **Ansiedad**



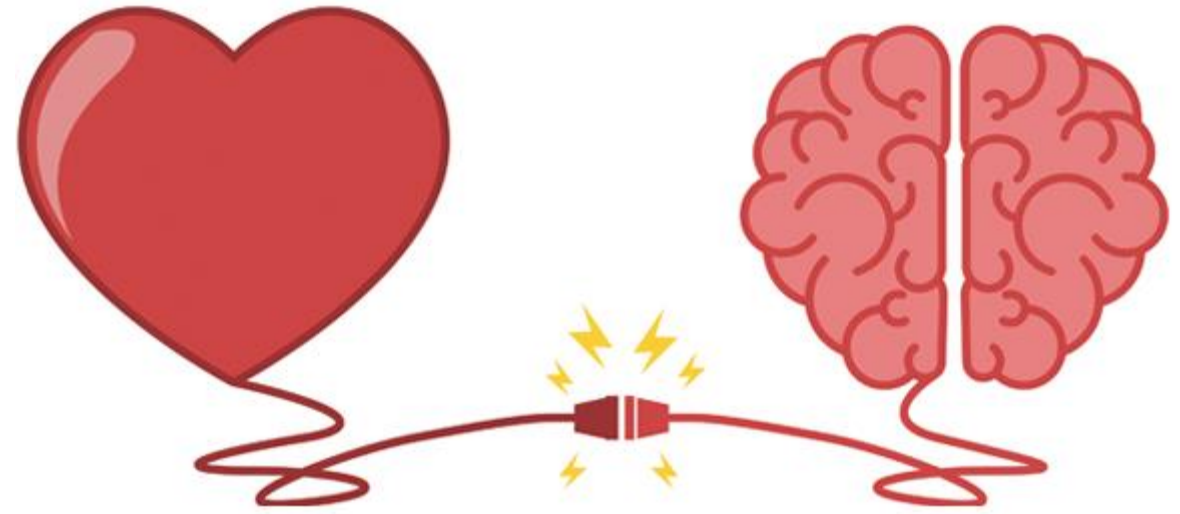
- “Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”



# UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.





- **¿Qué Es La Inteligencia Emocional?**

**La Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente.**

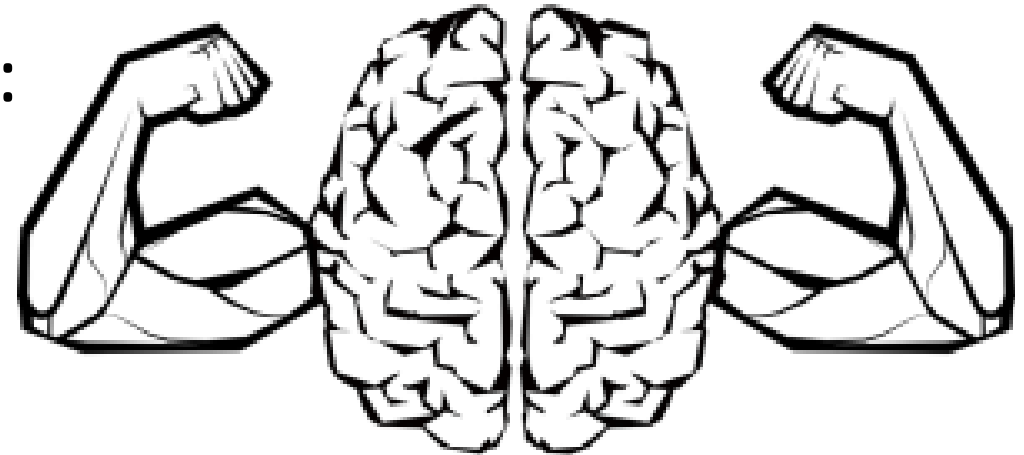
# Comunicación Emocional



La comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria o una única persona que está pendiente de lo que decimos.

# Pilares De La Autoestima

- Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:



## 1.- VIVIR CONSCIENTEMENTE.

Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

## 2.- ACEPTARSE A SÍ MISMO.

Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. **Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito.**



## 3.- AUTORRESPONSABILIDAD.

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.



## 4.- AUTOAFIRMACIÓN.

Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.



## 5.-VIVIR CON PROPÓSITO.

Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.





## 6.- INTEGRIDAD PERSONAL.

Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.



## 1.- VIVIR EL PRESENTE

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente. "Puede que tu pasado haya sido mucho mejor, o tal vez aquellos momentos se pueden catalogar de 'desastre vital'.



## 2.- TENER UNA VISIÓN POSITIVA

A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta".



## 3.- ACEPTAR QUE SE ESTÁ EN CONTINUO DESARROLLO

El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar.



## 4.- ACEPTARSE A SÍ MISMO

Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo. "Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta".



## 5.- SER RESPONSABLE, NO CULPABLE

Renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción", y sustituirlo por el de 'responsabilidad'.

# Promoción De Una Sana Autoestima



# Promoción De Una Sana Autoestima

## 6.- RECONOCER LOS LOGROS Y CAPACIDADES

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores.



## 7.- VIVIR CON PROPÓSITOS CLAROS Y OBJETIVOS BIEN DEFINIDOS

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.





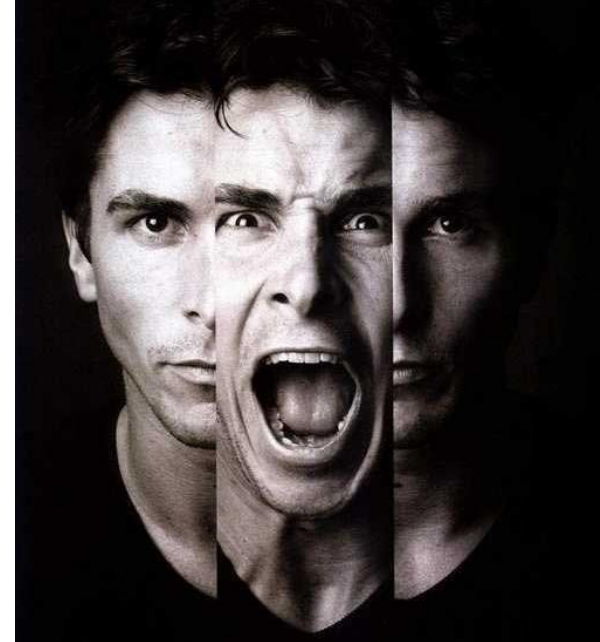
## 8.- SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.



## 9.- TRABAJAR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES Y EL LENGUAJE VERBAL

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos.



# Promoción De Una Sana Autoestima

## 10.- HACER DEPORTE

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.



- **La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.** Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo. Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente ‘saludable’.



- Para **John Gottman**, el amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen.
- **Estas fases son:**
  - **La Limerencia** (o enamoramiento),
  - **Amor Romántico** (construcción de lazos afectivos)
  - **Amor Maduro.**





# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS\_universidad

[www.uds.mx](http://www.uds.mx)

**Mi Universidad**

Tel. 01 800 837 86 68