



**Universidad Del Sureste**



**Licenciatura en enfermería.**

**Docente:**

**Lucia Guadalupe Martínez Gómez.**

**Materia:**

**Desarrollo Humano.**

**Trabajo:**

**Mapa conceptual (temas unidad I y II) y test.**

**Cuatrimestre:**

**6 °.**

**Grupo: LEN10SSC0719-F**



**Presenta: Alondra Yoana Rodríguez González**

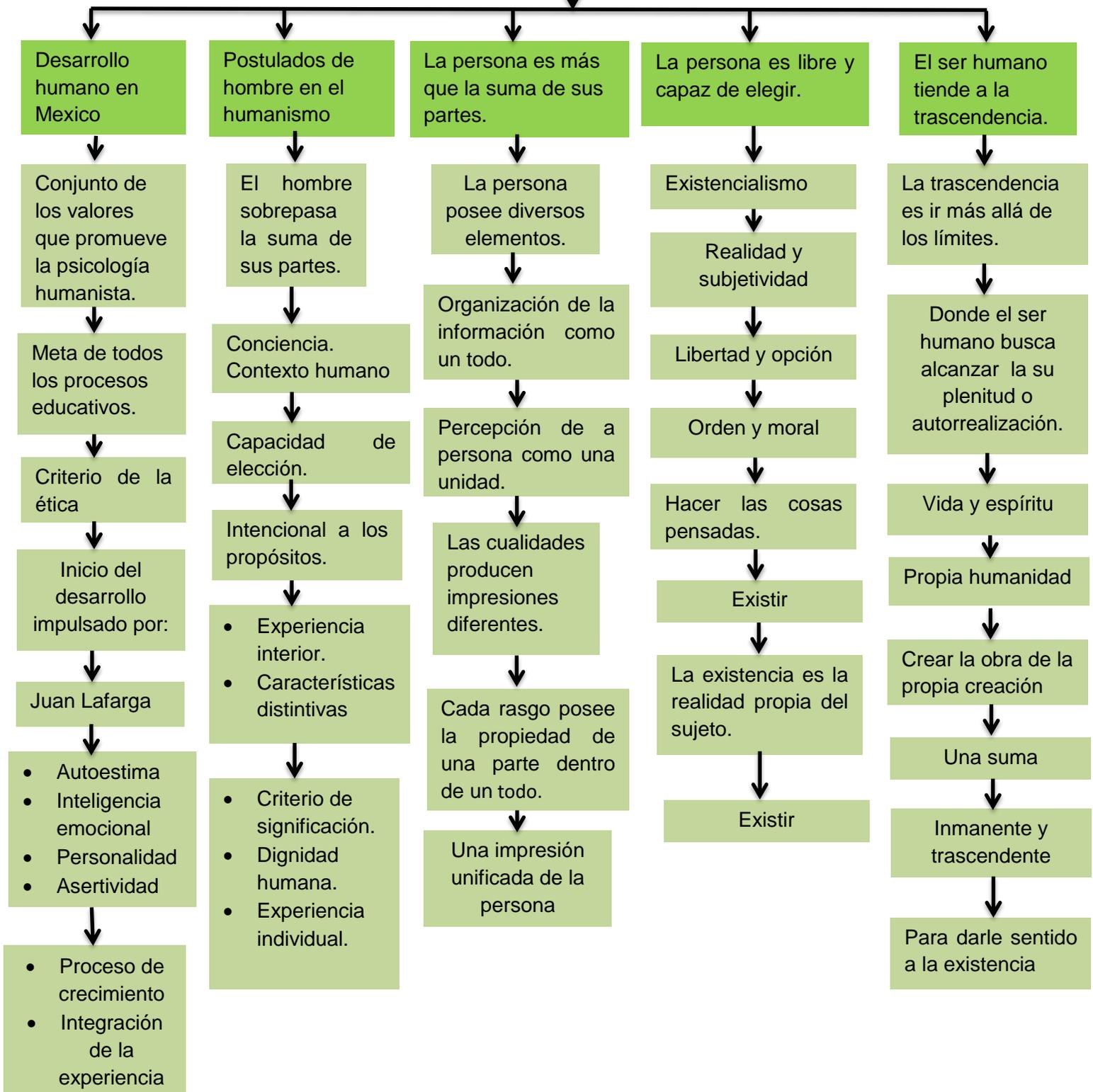
**San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.**

**A 10/07/2021.**

## El desarrollo humano en la psicología.

Desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas

Es un proceso de toda la vida, el cual es conocido como desarrollo del ciclo vital. Cada humano va desarrollándose (definirse-construirse-transcender).



## Manejo de sentimientos y emociones

Es la capacidad que tenemos las personas para aprender a conocer y a manejar las emociones y los sentimientos.

### Diferencia entre emoción y sentimiento

La diferencia es que una emoción es el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos.

Que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Es decir que los sentimientos se experimentan conscientemente, mientras que las emociones se manifiestan consciente o inconscientemente.

### Sentimientos básicos

Son los sentimientos o emociones que más experimentamos

Las manifestaciones emocionales proceden sentimientos básicos:

- Alegría
- Miedo
- Ira-Enfado
- Tristeza
- sorpresa
- Asco

El poder reconocer y saber en qué momento se presentan cada una de ellas nos ayuda.

A tener conciencia de los sentimientos y a medir nuestras emociones

### Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Son todos aquellos sentimientos negativos que experimentamos en uno mismo.

Que no te llevan a nada bueno y te dificultan a un buen desarrollo.

Tales como:

- son la ansiedad,
- la inseguridad,
- el enfado
- las preocupaciones,
- la tristeza
- la necesidad de reconocimiento
- miedo a ser uno mismo
- incapacidad de cambiar

### Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Son todos los sentimientos positivos que nos ayudan a alcanzar el desarrollo y la felicidad personal.

Tales como:

- Amor
- Euforia
- Afecto
- Admiración
- Optimismo
- Satisfacción
- Gratitude
- Agrado

Estos nos ayudan a ser empáticos, a expresar, a tener comprensión de los sentimientos, control del genio, independencia capacidad de adaptación simpatía.

Poder tener la capacidad para resolver problemas en forma interpersonal, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto.



**¿Cuál es tu nivel de inteligencia emocional? Has obtenido un resultado MEDIO (Puntuación: 6.22/10).**

En el test realizado uno descubre no solo la forma de ver la vida, si no también, el como la enfrentamos, en las distintas situaciones que nos encontramos día a día. Y como en muchas de ellas no sabes actuar en circunstancias inesperadas o complicaciones habituales, que nos van presentando, a veces porque no tenemos esa capacidad, o nos dejamos llevar por nuestros sentimientos y expresamos respuestas basadas en ellos, sin analizar las cosas.

Nos ayuda también a darnos cuenta que tanto involucramos los sentimientos y emociones, si nos dejamos llevar por ellas en el momento que las experimentamos o si utilizamos el razonamiento para analizar la situación y de ella dar una respuesta.

En mi caso soy de las personas que perciben sus emociones de manera intensa, casi siempre tiendo a dejarme llevar por ellas y me cuesta aceptar los momentos felices, no puedo ocultar lo que me desagrada o incomoda cuando estoy ante una determinada situación, puedo percibir con facilidad el estado de ánimo de los demás, pero me cuesta expresar lo siento en el momento, muchas veces prefiero guárdamelas.

Y esta actividad me enseña que debo ser menos exigente conmigo misma, aprender a conocerme, aprender a diferenciar un sentimiento de una emoción, a comprender a las personas y no juzgarlas sin haber conocido todas sus partes, a expresar lo que estoy sintiendo en el momento, pero también a saber cómo expresarlas de la mejor manera, para así no afectar a otras personas.

Esta actividad y todo lo que hemos estado viendo en clases, nos invita a hacernos conscientes de las situaciones que vivimos y cuanta capacidad de madures tenemos para aceptar las cosas y personas que nos rodean.