

SUPER NOTA

DESARROLLO HUMANO

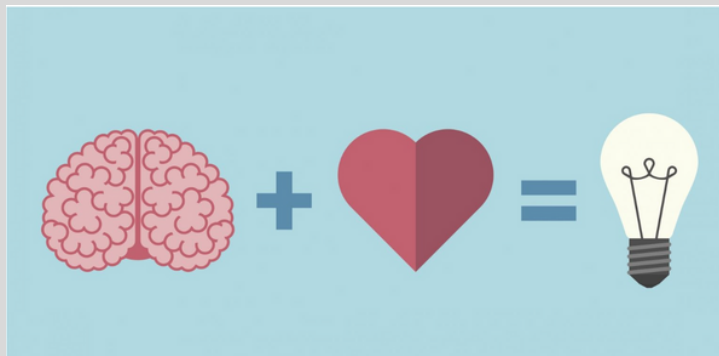
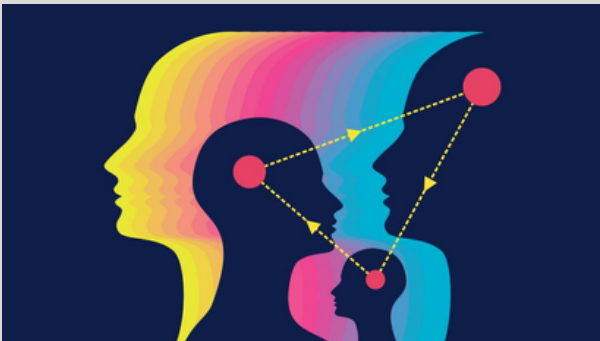


08/07/2025

**NOMBRE DEL ALUMNO ERICK DANIEL
GALLEGOS LOPEZ**

**NONMBRE DEL DOCENTE: PAOLA
GUADALUPE DOMINGUEZ RUIZ**

**INGENIERIA EN SISTEMAS
COMPUTACIONALES**



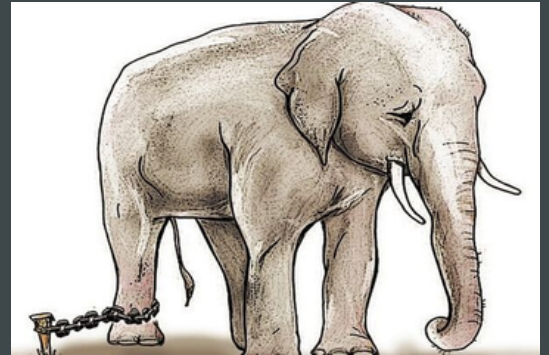
Desarrollo humano y mas

¿QUE ES?

El desarrollo humano se refiere al proceso de crecimiento y cambio que experimentan las personas a lo largo de sus vidas, tanto a nivel físico como cognitivo, emocional y social. Implica la adquisición de nuevas habilidades, conocimientos y capacidades que permiten a las personas desenvolverse mejor en su entorno y alcanzar su máximo potencial.



No se limita al crecimiento económico, sino que se enfoca en la expansión de las oportunidades y el bienestar de las personas. Cada uno como ser humano vamos teniendo un desarrollo distinto debido a las experiencias vividas. Esto nos lo deja claro que gente sea más fuerte al vivir situaciones fuertes como la muerte de algún familiar o de una mascota o en el campo laboral (escuela, trabajo, día a día) ya que conforme crecemos aprendemos algo todos los días inclusive de bebé ya que esos regaños que mamá nos decía de niño se reflejan en comportamientos ya de grande y sin un buen control emocional podemos tener dificultades. Un ejemplo es la siguiente reflexión: un elefante amarrado con una pequeña estaca y un lazo no se movía porque de pequeño así se crió sin saber que él tenía la capacidad de poder escapar de ese lugar.



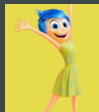
DIFERENCIAS ENTRE EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Las emociones son reacciones psicofisiológicas automáticas e intensas, mientras que los sentimientos son interpretaciones cognitivas más duraderas de esas emociones.

EMOCIONES

1. son respuestas automáticas e involuntarias ante estímulos internos o externos
2. se manifiestan con cambios fisiológicos como aumento de frecuencia cardíaca, sudoración, etc.
3. son de corta duración y pueden ser difíciles de controlar directamente

ALEGRÍA: sensación de placer y bienestar que nos impulsan a acercarnos a personas y situaciones que nos gustan



TRISTEZA: sentimiento de decaimiento que nos ayuda a reflexionar sobre situaciones dolorosas y a buscar apoyo en otros



IEDO: Reacción ante situaciones percibidas como peligrosas, que nos activa para protegernos.



IRA: Sensación de enojo o irritación que nos moviliza para defendernos aunque no sabemos controlarnos en ocasiones esta es una de las emociones más peligrosas ya que podemos llegar a cometer errores de los cuales nos podemos arrepentir

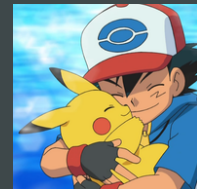


SENTIMIENTOS

1. surgen a partir de la interpretación consciente de emociones
2. implican un proceso cognitivo y reflexivo sobre la experiencia emocional.
3. son más duraderas que las emociones y pueden ser expresados con palabras

Sentimiento: Son un estado mental afectivo que se produce como resultado de las relaciones, vivencias y experiencias con elementos externos ya sean otras personas, animales o incluso plantas ejemplo de sentimientos :

AMOR: Es un sentimiento complejo y profundo, un vínculo afectivo que puede manifestarse de diversas formas, incluyendo el amor romántico, el amor filial, la amistad, amor propio y el amor por una causa



ESPERANZA : El sentimiento de " " es un estado de ánimo positivo que surge cuando se percibe como alcanzable lo que desea,, generando una expectativa de futuro mejor



manejo de emociones : estrategias para mantener la calma en situaciones difíciles

al saber manejar nuestras emociones en momentos difíciles es clave para tu bienestar, gracias a las diferentes estrategias basadas en la inteligencia emocional podemos mantener la calma, tomar mejores decisiones y fortalecer tu desarrollo humano

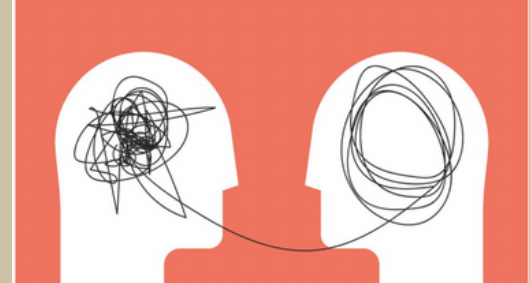
LAS CINCO COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES, SEGÚN EL MODELO DEL AUTOR DANIEL GOLEMAN, SON HABILIDADES QUE SE PUEDEN DESARROLLAR CON EL OBJETIVO DE CONVERTIRSE EN MEJORES PERSONAS, CON LOS DEMÁS Y CON UNO MISMO.



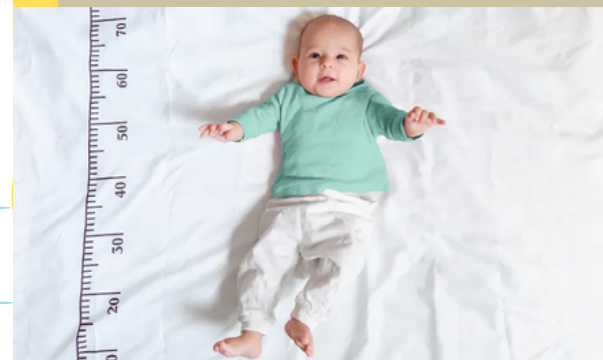
LA EMPATÍA: UNA ALIADA PARA ENTENDER A LOS OTROS

LA EMPATÍA NOS PERMITE LA INTERPRETACIÓN DE LO QUE OTRA PERSONA PUEDE ESTAR PENSANDO SIN LA NECESIDAD DE EMITIR PALABRAS Y, MUCHO MENOS, JUICIOS DE VALOR AL RESPECTO



OJO

EL cerebro humano crece increíblemente rápido en los primeros años de vida. Al nacer, el cerebro de un bebé ya tiene alrededor del 60 % del tamaño que tendrá en la adultez y a los 2 años ya ha alcanzado aproximadamente el 80 % de su tamaño adulto



BIBLIOGRAFIA

<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>

<https://concepto.de/desarrollo->

<humano/#:~:text=Este%20concepto%20puede%20entenderse%20como,su%20progreso%C3%B3n%20en%20el%20tiempo.>

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=alegría&oq=alegría&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEeUYORiABDIHCAEQLhiABDIHCAIQABiABDIHCAMQLhiABDIHCAQQLhiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCACQABiABDIHCAgQABiABDIHCAkQABiABNIBCE3MDNqMGo3qAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

[q=alegría&oq=alegría&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEeUYORiABDIHCAEQLhiABDIHCAIQABiABDIHCAMQLhiABDIHCAQQLhiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCACQABiABDIHCAgQABiABDIHCAkQABiABNIBCE3MDNqMGo3qAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=alegría&oq=alegría&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEeUYORiABDIHCAEQLhiABDIHCAIQABiABDIHCAMQLhiABDIHCAQQLhiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCACQABiABDIHCAgQABiABDIHCAkQABiABNIBCE3MDNqMGo3qAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?scas_esv=aab2035dd9472a60&biw=2304&bih=1094&sxsrf=AHtn8zpRFXr5YSD6EdHeWA0BYdVwSbHA_w:1743907505411&q=descriptor+de+recursos+proceso&udm=2&fbs=ABzOT_BnMAgCWdhr5zilP5f1cnRv8regp4nQAXCrE6J3XVbjv73eEgitNytpELhgjE54UwtCRH8isSH8EcKbTBB-I6YGvPT10DUwM5TV7IIIVf2gAFB5ivNtnXEwfPVg3SdAdeZn-s8po0IW55Za3dBtruFw2UfK3sKBrP65Rejq_miAdtftTxzQc_rfqkmzpry62o4KF96tkUXPvvrgGMPc8FI8LpLwUIhjlhzU0x-1ISVzNmW3zwc&sa=X&ved=2ahUKEwjAk4bbScKMAxUCle4BHZ47EUIQtKgLegQIDRAB#vhid=SOiu5U8bGoSykM&vssid=mosaic)

[sca_esv=aab2035dd9472a60&biw=2304&bih=1094&sxsrf=AHtn8zpRFXr5YSD6EdHeWA0BYdVwSbHA_w:1743907505411&q=descriptor+de+recursos+proceso&udm=2&fbs=ABzOT_BnMAgCWdhr5zilP5f1cnRv8regp4nQAXCrE6J3XVbjv73eEgitNytpELhgjE54UwtCRH8isSH8EcKbTBB-I6YGvPT10DUwM5TV7IIIVf2gAFB5ivNtnXEwfPVg3SdAdeZn-s8po0IW55Za3dBtruFw2UfK3sKBrP65Rejq_miAdtftTxzQc_rfqkmzpry62o4KF96tkUXPvvrgGMPc8FI8LpLwUIhjlhzU0x-1ISVzNmW3zwc&sa=X&ved=2ahUKEwjAk4bbScKMAxUCle4BHZ47EUIQtKgLegQIDRAB#vhid=SOiu5U8bGoSykM&vssid=mosaic](https://www.google.com/search?scas_esv=aab2035dd9472a60&biw=2304&bih=1094&sxsrf=AHtn8zpRFXr5YSD6EdHeWA0BYdVwSbHA_w:1743907505411&q=descriptor+de+recursos+proceso&udm=2&fbs=ABzOT_BnMAgCWdhr5zilP5f1cnRv8regp4nQAXCrE6J3XVbjv73eEgitNytpELhgjE54UwtCRH8isSH8EcKbTBB-I6YGvPT10DUwM5TV7IIIVf2gAFB5ivNtnXEwfPVg3SdAdeZn-s8po0IW55Za3dBtruFw2UfK3sKBrP65Rejq_miAdtftTxzQc_rfqkmzpry62o4KF96tkUXPvvrgGMPc8FI8LpLwUIhjlhzU0x-1ISVzNmW3zwc&sa=X&ved=2ahUKEwjAk4bbScKMAxUCle4BHZ47EUIQtKgLegQIDRAB#vhid=SOiu5U8bGoSykM&vssid=mosaic)

<https://www.terapify.com/blog/10-ejemplos-de-emociones-y-sentimientos/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo_humano

<https://www.cetys.mx/educon/category/articulos/psicologia-y-desarrollo-humano/>