



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
nombré del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy
Nombre de la materia: desarrollo humano
Unidad 2.
Nombre de la licenciatura :nutrición.
sexto cuatrimestre

DESARROLLO HUMANO

Manejo de Sentimientos y Emociones para un Crecimiento Integral



1

Diferenciación entre Emociones y Sentimientos:

Las emociones son respuestas fisiológicas rápidas a estímulos mientras que los sentimientos son las interpretaciones subjetivas de esas respuestas. Las emociones son generalmente breves, mientras que los sentimientos pueden persistir por más tiempo. Comprender esta diferencia es fundamental para gestionar nuestras experiencias internas.



Sentimientos Básicos y su Identificación:

2

Reconocer los sentimientos básicos (alegría, tristeza, ira, miedo, asco, sorpresa) es el primer paso para su manejo. La capacidad de identificar y nombrar estos sentimientos en nosotros mismos y en los demás facilita la comunicación y la comprensión interpersonal.



3

Sentimientos que Obstaculizan el Desarrollo Humano:

Algunos sentimientos pueden ser obstáculos para nuestro crecimiento. La inseguridad, la necesidad de reconocimiento externo, el miedo a ser uno mismo, la incapacidad de cambiar y la ansiedad, pueden limitar nuestro potencial y afectar nuestras relaciones. Es importante identificar estos sentimientos y desarrollar estrategias para superarlos.



Sentimientos que Promueven el Desarrollo Humano:

4

Por el contrario, sentimientos como la confianza en sí mismo, la alegría, la paz interior, la aceptación y la esperanza, son motores del crecimiento personal. Cultivar estos sentimientos positivos fortalece la resiliencia, la motivación y la capacidad de afrontar los desafíos de la vida.



5

Técnicas para Regular las Emociones:

Existen diversas técnicas para regular las emociones y mejorar nuestro bienestar. La respiración consciente, la meditación, el ejercicio físico, la práctica de mindfulness y la búsqueda de apoyo social son herramientas valiosas para gestionar las emociones de forma saludable.



Importancia de la Comunicación Emocionalmente Inteligente:

6

La comunicación emocionalmente inteligente implica la capacidad de expresar nuestras emociones de forma asertiva y comprender las emociones de los demás. Esta habilidad es fundamental para construir relaciones significativas, resolver conflictos de manera constructiva y fomentar la colaboración.





"bibliografías"

DESARROLLO HUMANO:

<https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/emotional-intelligence-eq>

<https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>

- <https://newsinhealth.nih.gov/2021/06/mindfulness-your-health>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6795685/>

<https://www.verywellmind.com/components-of-emotional-intelligence-2795438>

