



Nombre de alumno: Dulce María Guillén Mora

Nombre del profesor: HORTENSIA FLORES GUILLÉN

Nombre del trabajo: Actividad 1

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: Sexto Cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de mayo del 2025

TRANSFORMACIÓN PSICOEMOCIONAL

Es el cambio interno que experimenta una persona en sus pensamientos, emociones, actitudes y conductas, a medida que afronta experiencias significativas que la hacen crecer, madurar y adaptarse.

COMPONENTES PRINCIPALES

Autoconocimiento, Gestión emocional, Cambio de creencias y actitudes, y Resiliencia y adaptación

EJEMPLO

La transformación psicoemocional no es instantánea, pero es fundamental para el bienestar y el desarrollo sostenible de las personas.

¿CÓMO INFLUYE ?

Desarrollo personal: Mejora la autoestima, la toma de decisiones y la autonomía.

DESARROLLO SOCIAL

Fortalece la empatía, las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo.

DESARROLLO PROFESIONAL

Potencia la motivación, la creatividad, la productividad y el liderazgo.

Etapas comunes

Crisis o punto de quiebre
Algo desafiante (como un conflicto, pérdida o reto laboral) detona la necesidad de cambio.

ACCIÓN Y CRECIMIENTO

Se establecen nuevas metas, se adoptan nuevas prácticas y se refuerzan habilidades emocionales.

INTEGRACIÓN Y ESTABILIDAD

Los cambios se consolidan, la persona alcanza una mayor madurez y equilibrio emocional.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS:
APUNTES DE LA CLASE