DESARROLLO HUMANO

SENTIR
- Es
  - Estar implicado
  - Estar involucrado
  - Estar interesado
- Cuando — Algo nos importa
  - Mostramos sentimiento
  - Hablamos con tanto sentido
    - Sentido positivo
    - Sentido ne
- El Enojo
  - Es intenso
  - Es tristeza
  - Intentamos decir algo
- Siempre estamos sintiendo
  - No es necesario darse cuenta — Puede ser
    - Percibiendo
    - Elaborando
    - Haciendo algo
    - Entendiendo un texto
  - Cuando algo nos interesa
    - Poco
    - Siento muy poco
    - Nada en absoluto
- Todo aquello que nos interesa
  - Nos involucra emociones
  - Comprendemos lo que sentimos
  - Comprendemos lo que necesitamos
  - Para tener una vida satisfactoria

LA VIVENCIA EMOCIONAL
- Experiencia emocional
  - Era algo individual
  - Producto de experiencias pasada
  - Depende de nuestra experiencias — Cuando sentimos algo — Relacionamos con el entorno
  - Emoción cro-creación o relación co-crea
    - Una persona no es responsable
      - De lo que uno siente
      - Corresponde con aquello — Provoca reacción emocional
    - Cuando otro siente algo — Donde hemos sido involucrados
  - No soy totalmente responsable
    - De lo que siento
    - Soy responsable — De lo que siente en mi presencia
  - No existe — Emoción individual
    - Esto no quita responsabilidad
    - Hace conciente — Importancia relación — Con nuestro vivir cotidiano
    - Siempre está — Puesto lo que siento
    - Siempre está — Puesto lo del otro

IMPORTANCIA DEL SENTIR EN LA EXISTENCIA
- La Emoción
  - Fue vista — Como un estorbo
  - Como algo — Que
    - Reducir
    - Quitar
  - Visón
    - Fragmentada
    - Desconfianda
    - Cuestionada
    - Distintas corrientes de pensamiento
  - Aparición de la Psicología
    - Valora — Al Ser Humano
    - Conductas destructivas
      - Circunstancias ambientales
      - Posibilidades personales
    - El Ser Humano
      - Tiene de manera inata — Tendencia constructivo — Busca lo que percibe
      - Tendencia actualizante — Se manifiesta importante — a traves
        - Nuestras sensaciones
        - Nuestras sentimiento
      - Los humanistas afirman — Entre más sensible — Más desarrollo tienen

OBJETIVOS DE LAS SENSACIONES, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
- Son parte de nuestro equipo biológico
  - Distintas finalidades
  - Función de la sobrevivencia
  - Función del desarrollo
  - Riqueza genética que traemos — Al llegar al mundo
- Principales funciones
  - Relación entre el individuo y su entorno — Son
    - Evoluciones
    - Automáticas
    - Reflexivas
  - Nos permite saber
    - Responder acontecimiento
    - Responder a la situación
    - La persona
      - tiene
        - Mayor madurez
        - Mayor experiencia
      - tanto
        - Amenazante
        - Tóxico
        - Destructivo
        - Atractivo
        - Nutricio
        - Constructivo
    - Presencia de una Necesidad — cuando
      - Surge el miedo — Debemos protegernos
      - Enojo — Tenemos que defendernos
      - Sentimiento completos — Necesidades complejas
  - Aquello que no es significativo — Aquello que nos interesa
  - Acción
    - Nos capacitan
      - Para responder con rapidez
      - Para protegernos — Para alejarnos — Al escuchar un teueno
    - Hablando de sentimiento — Nos — Sentimos amorosos
      - Facilita la colaboración
      - Nos acercamos mas
  - Nos motivan
    - Hacemos cosas con respecto
      - A lo que sentimos
      - Nos esforzamos constantemente
        - Para sentirnos mejor
        - Para alargar estados placenteros
    - Nos impulsan
      - Aquello que nos hace sentir bien
      - Alejarnos de lo que nos hace sentir mal
  - Comunican
    - A través de la experiencia no verbal — Sin palabras
      - Así podemos captar a otros
      - Así nos pueden captar
    - Percibir inocencia
      - entre lo verbal
      - lo no verbal
    - Emoción — Son terriblemente indiscretas
      - Para bien
      - Para mal
      - Nos ayuda — Comunicarnos lo que nos importa
  - Sabor a la vida — Si no sintiéramos
    - No habría sufrimiento
    - No existiera deseo
    - No cabría la tragedia
    - Ni la gloria
  - Clarifican al pensamiento y toma de decisiones — Cognición pura — Necesita de lo emocional
    - No sabría dar soluciones
    - Se percibe mucho más — Perspicazmente detalles
    - Los sentimientos — son — Grandes sintetizadores — De la experiencia
  - Generadores de Comportamiento éticos
    - Arrepentimiento
    - Efecto
    - Solidaridad
    - Comparación
    - Simpatía
    - La vida social armónica — Seria imposible — No habria
      - Alturismo
      - Bondan
      - Censura

CONSTRUCTOS FUNDAMENTALES PARA ELABORAR UNA TEORÍA HUMANISTA DE LA EMOCIÓN
- Sensación
  - Varias formas — de — Describir y definirlas
  - Proceso inicial de detención — Codificación de la energía ambiental
  - Descripción del impacto — Interacción con el mundo — Términos corporales y sensoriales
  - Contacto inicial — entre
    - El organismo
    - Su ambiente
  - Paso para sentir — El mundo
    - A través — De células receptoras
    - Reaccionan — hacia — Tipos de energía
  - Estímulos físicos
    - Experiencia inmediata
    - Experiencia fundamental
    - Experiencia directas
    - Vinculada co ambiente físico
  - Sensaciones basicas
    - Placer
      - Alivió
      - Comodidad
      - Energía
      - Equilibrio
      - Fuerza
      - Placer
      - Satisfacción
      - Vigor
    - Displacer
      - Agitación
      - Agotamiento
      - Ansiedad
      - Atolodramiento
      - Cansancio
      - Debilidad
      - Decaimiento
      - Desfallecimiento
      - Dolor
      - Incomodidad
      - Insatisfacción
      - Irritación
      - Opresión
      - Tensión
      - Vacio
- Emoción
  - Reacción
    - Primaria
    - Espontanea
      - Es Moral
      - No podemos dejar de sentie — Lo que sentimos
      - Ni de necesitar — Lo que necesitamos
      - Si podemos ejercer nuestra libertad — En la elección que queremos hacer hoy
    - Psicologíca elemental — Busca la supervivencia
  - Estructuras funcionales
    - Netamente diferenciadas
    - Información sobre el estado
  - Características importantes
    - Precede al sentimiento
      - Depende de las sensaciones
      - Depende de las percepciones
    - Parte del sentir — Proceso emocional — se hace público
      - En acciones
      - Con movimientos
      - Conductas específicas — No verbal
  - Ser intenso — De — Corta duración
  - Resultado de la evolución — Por parte — Del organismo
  - Al servicio de la supervivencia
  - Emociones desde diversos autores
    - 1. Miedo
    - 2. Ira
    - 3. Felicidad
    - 4. Sorpresa
    - 5. Amor
    - 6. Vergüenza
    - 7. Asco
  - Emociones por similitud y frecuencia
    - Miedo
      - Angustia
      - Anticipación
      - Asonbro
      - Inquietud
      - Inseguridad
      - Perplejidad
      - Sorpresas
      - Cuando necesitamos — Protegernos de algo — Alguna amenaza — Reacción: Huir
    - Enojo
      - Cólera
      - Despreció
      - Enfadado
      - Envidia
      - Irá
      - Odio
      - Agresión
      - Emerge — cuando
        - Tenemos que defendernos
        - Tenemos que atacar — Estrategia de defensa
    - Tristeza
      - Anhelo
      - Pesar
      - Aparece cuando
        - El resultado no es como deseábamos
        - Una desilusión
    - Alegria
      - Felicidad
      - Gozo
      - Aparece cuando
        - Hay
          - Satisfacción
          - Necesidad
        - Nos sentimos
          - Vitales
          - Energéticos
          - Cargados de endorfinas
    - Efecto
      - Aceptación
      - Amor
      - Simpatía
      - Surge — de la — Percepción — Sentirnos atraídos
    - Otras
      - 1. Vergüenza 2. Culpa 3. Arrogancia 4. Aversión 5. Confianza — Es — Un sentimiento — Porque no nacemos con ella — Surge por medios de las experiencias
      - 6. Asco 7. Dolor 8. Placer — Es — Una sensación — Rechazo hacia algo
      - 9. Interés 10. Deseo — Consecuencias posteriores — de las — Emociones
      - 11. Esfuerzo — Es una — Conducta
- Sentimientos
  - es
    - Elaboración — Humana — Facilita descubrimientos
      - Necesidad psicológicas
      - Necesidades transcendenciales
    - Representación cognitiva — de — Cualquier experiencia
    - Objetivos de supervivencia
      - Miedo — es — Protección
      - Afecto — es — Vinculación
      - Tristeza — es — Retiro hacia si mismo
      - Enojo — es — Defensa
      - Alegria — es — Vinificación
  - Características
    - Posteriormente — a las
      - Sensación
      - Emociones
    - Parte del sentir — Proceso emocional
    - Regulación de la vida — Supervivencia
    - Elaboración compleja — Tipo cognitivo — Experiencia emocional
    - Suele ser poco intesta — Mayor duración
  - Diferencia — entre
    - Emoción
      - Procede al sentimiento
      - Observada por otros
      - Intensta
      - De corta duración
      - Resultado de la evaluación — Organismica de la situación
      - Fundamental al servicio — de la — Supervivencia
    - Sentimiento
      - Es posterior a la emoción
      - No es fácilmente observada por otros
      - Menos intensa
      - De más larga duración
      - Implica una elaboración — Representación cognitiva
      - Fundamentos al servicio del desarrollo

XMind Evaluation Copy