



*Nombre del Alumno: Candelaria Cuevas Acosta.*

*Nombre del tema: Unidad 1 y 2.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Derecho.*

*Cuatrimestre: 6 Cuatrimestre.*

*PICHUCALCO CHIAPAS A 16 DE JULIO DEL 2022.*

# EL DERECHO HUMANO EN MÉXICO.



# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

**DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO EMOCION:** Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.

**SENTIMIENTOS:** Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.

**Espirituales:** La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.

**EMOCIONES Y SENTIMIENTOS:** conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones. A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento.

Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son: - Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas. - Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

**SENTIMIENTOS BASICOS:** Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor. El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).

La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda. La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema. El pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder. Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

El quinto sentimiento básico es el mejor...¡El Amor! Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso. La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

**SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO:** Si tuvieras tiempo de sentarte un rato a solas y pensar en qué preciso momento de tu vida te arrebataron las fuerzas y las ganas de perseguir tus metas. Si supieras cuándo te depositaron directo en una rutina segura y a salvo que poco a poco te fue consumiendo. Y si tan sólo pudieras llegar a saber por qué la aceptaste sin siquiera un atisbo de inútil rebeldía. Quizás, y solo quizás, habría una manera de borrarlo todo y comenzar de nuevo.

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares. Pero restan tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas que estimulen y potencien los deseos y anhelos en lugar de anularlos o frenarlos.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello por lo que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valoración muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.

**Necesidad de Reconocimiento:** El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

Los mitos populares y los consejos de las abuelas siempre aconsejan que si se quiere lastimar a alguien hay que —matarlos con la indiferencia

El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien. El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas. Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

**Miedo a ser uno mismo:** La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor, pero inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos.

**Incapacidad de cambiar:** El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo. Pablo Neruda en su eterno poema retoma el pensamiento presocrático al decir —Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos

Los pensamientos como —no puedo cambiar||, —yo soy así||, —no tengo la capacidad||, —no me criaron para esto||, no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

**ansiedad:** Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

**SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO:** los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor. En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura peri orbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.