



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Jesús Alberto Pérez Morales

Nombre del tema: Unidad I (El Desarrollo Humano)

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

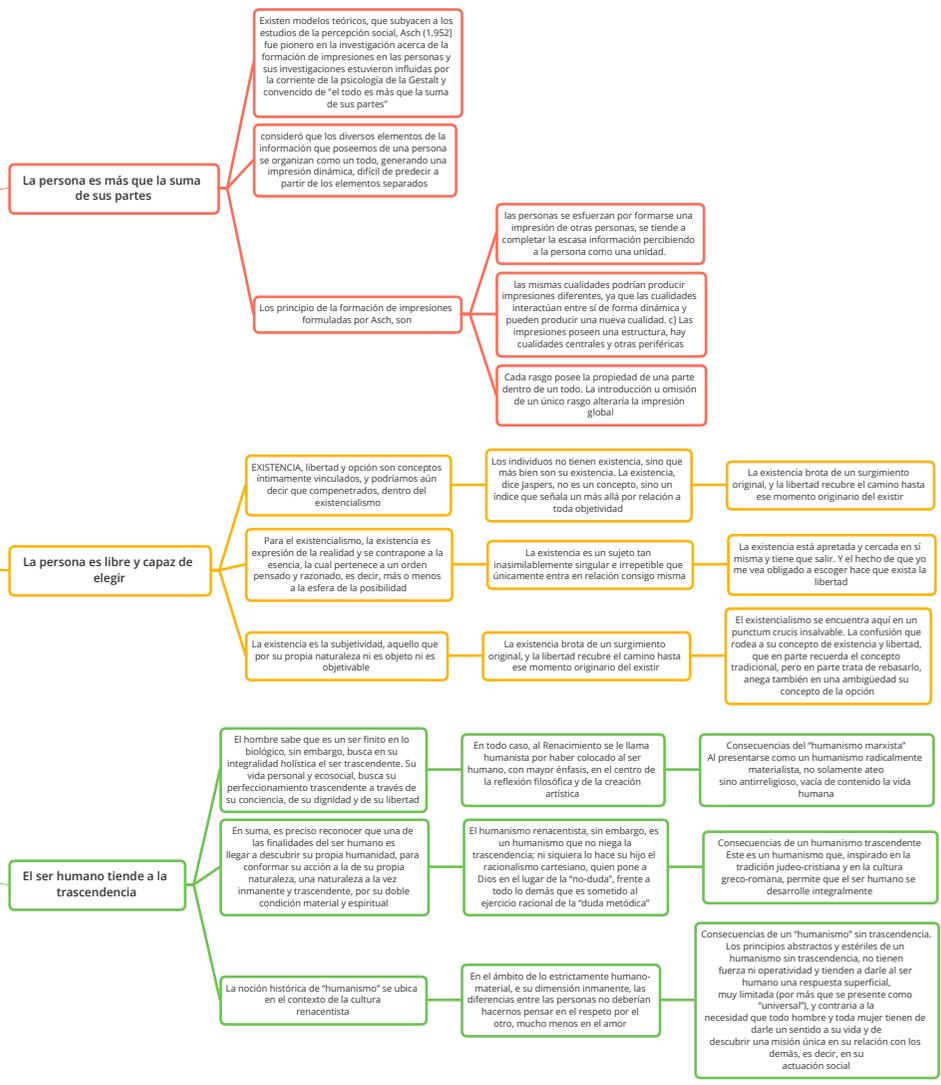
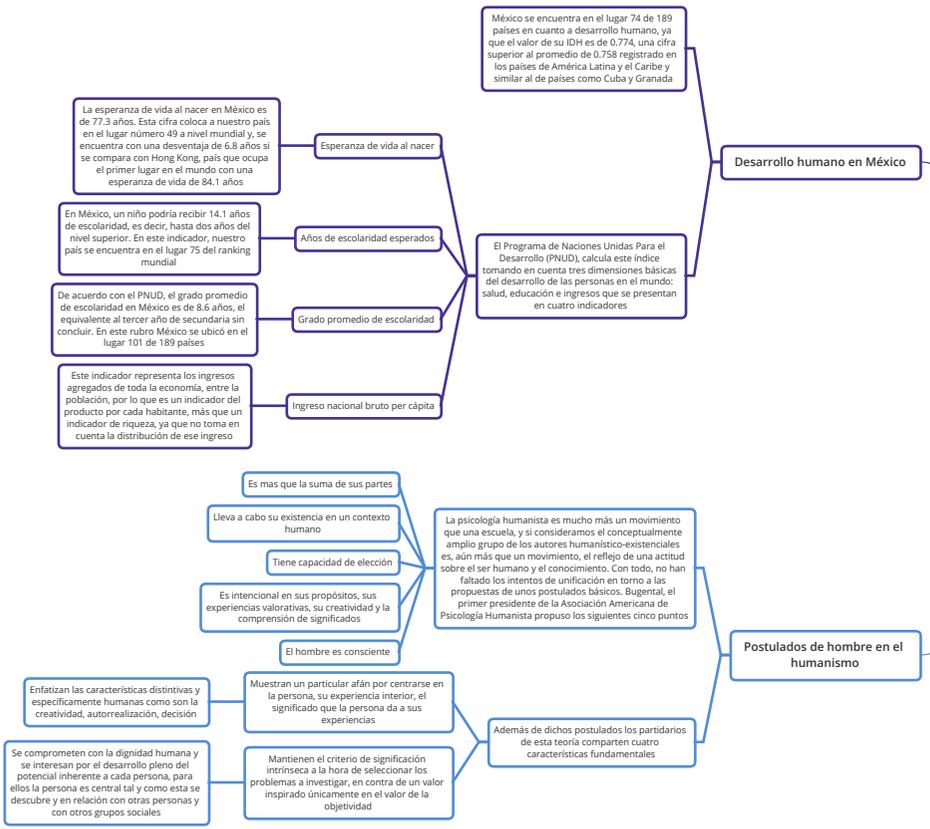
Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

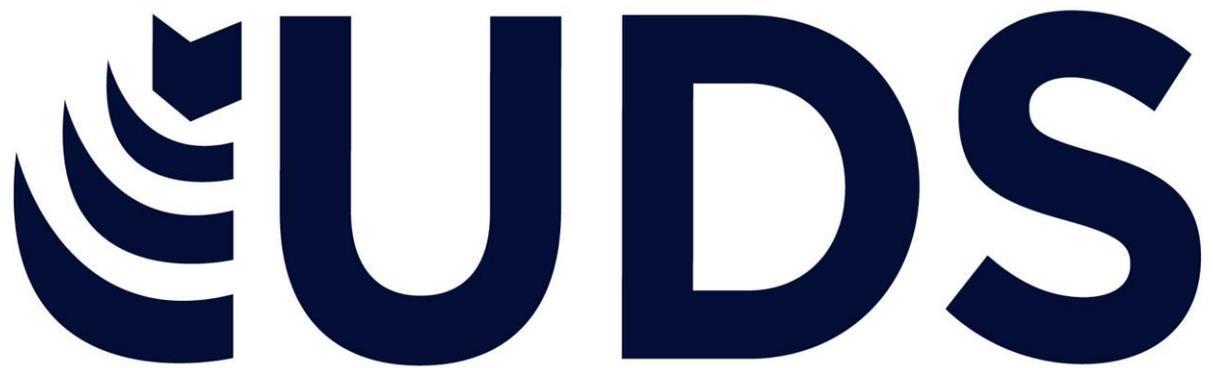
Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Derecho

Cuatrimestre: Sexto

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; julio 15 de 2022

El Desarrollo Humano





Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: *Jesús Alberto Pérez Morales*

Nombre del tema: *Unidad II (Manejo de Sentimientos y Emociones)*

Parcial: *Segundo*

Nombre de la Materia: *Desarrollo Humano*

Nombre del profesor: *Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

Nombre de la Licenciatura: *Licenciatura en Derecho*

Cuatrimestre: *Sexto*

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; julio 15 de 2022

Manejo de Sentimientos y Emociones

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas
- 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
- sonrisa Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pámulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas
- Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal
- En primer lugar, 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
- 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

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- 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
- Inseguridad: "Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena"
- Necesidad de Reconocimiento: "Que no te vendan amor sin espigas"
- Miedo a ser uno mismo: "Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas"
- Incapacidad de cambiar: "Que gane el quintero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo"
- La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio
- Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares
- La actividad psíquica determina el estado anímico y modela la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo
- Para poder realizar un proyecto de negocios o de cualquier otra índole es necesario despegarse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial, y abocarse a las verdaderas causas que movilizan una acción. Sustituir el reconocimiento de los demás, que en muchas ocasiones puede llegar tarde, lento o nunca, por el auto reconocimiento es para el psicólogo Abraham Maslow la clave de la realización
- 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 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

Diferencia entre emoción y sentimiento

- La emoción es definida por la neurociencia como una respuesta orgánica que crea reacciones bioquímicas en el cuerpo alterando el estado físico actual
- Los sentimientos son asociaciones mentales y reacciones hacia las emociones según nuestras experiencias personales
- La diferencia entre emoción y sentimiento es que las emociones son reacciones biológicas ante los estímulos, mientras que los sentimientos son reacciones o percepciones mentales ante esos mismos estímulos

Sentimientos Básicos

Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Porque cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos

- 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
 - La Rabia: es esa sensación desagradable de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.
- El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).
 - La frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación
 - El odio: este es uno de los sentimientos que más nos hieren y lastiman, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.
- El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).
 - La soledad: es esa falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos que hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria
 - La melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima
- El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz, y la armonía).
 - El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.
 - La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos
 - La Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.