



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

ALUMNA: PAULINA DEL ROSARIO LLAVEN VAZQUEZ.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

CATEDRATICA: MTRA ANA LAURA CULEBRO TORRES.

ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL.

6TO CUATRIMESTR

# DESARROLLO HUMANO.

## QUE ES UNA EMOCIÓN.

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar.

## QUE ES UN SENTIMIENTO

Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, los sentimientos se originan de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas.

Las emociones son intensas y de breve duración, por el contrario, los sentimientos son más duraderos, pueden ser verbalizados y determinar la disposición o estado de ánimo de un individuo en alegre, triste, desanimado, apasionado, etcétera.

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO.

La emoción aparece de forma espontánea, sin controlarla. Los sentimientos son un proceso de interpretación de estas emociones, por ello, somos completamente conscientes de ello y respondemos a partir de ello. Las emociones son temporales, suceden en respuesta a una situación concreta.

## SENTIMIENTOS BÁSICOS.

**Alegría-tristeza.** La alegría es un estado psicológico subjetivo de gozo por haber conseguido un deseo, un reto o una meta que uno se había propuesto. Uno se siente a gusto, contento, optimista, sonriente. Satisfecho, grato, vivaz. En la tristeza ocurre todo lo contrario, el paisaje interior está presidido por la pena, la congoja, el decaimiento, la melancolía, las ganas de llorar... y es producido por alguna circunstancia negativa que afecta claramente a esa persona (salvo en las depresiones endógenas, que son debidas a un desorden bioquímico cerebral).

**Amor-odio.** El amor es el movimiento de la voluntad hacia algo que descubrimos como bueno y valioso para nosotros. Es el gran motor de la vida, que nos empuja a desarrollar nuestra propia existencia. Amar es elegir, seleccionar a alguien, preferir, prometer a alguien nuestro futuro como entrega. Y este tiene, además, muchos matices, aunque donde se ve de forma más nítida es en el amor de la pareja. El odio es un sentimiento negativo de rechazo hacia alguien, por algún motivo importante, que es difícil que desaparezca del escenario mental

**PAZ-MIEDO.** La paz es la serenidad en el orden interior. Es vivir de acuerdo con unas normas éticas y morales y ser coherente con ellas. La moral es el arte de usar de forma correcta la libertad; es saber comportarse con dignidad, mirando a los otros seres humanos de la mejor manera posible. El miedo es un temor que se vive como amenaza y que conduce a estar en guardia, al acecho, a adelantarse en negativo. Se vive el presente empapado de un futuro incierto, con malos presagios.

**FELICIDAD-DESDICHA.** La felicidad consiste en estar contento con uno mismo al comprobar que hay una buena relación entre lo que yo he deseado y lo que yo he conseguido. Es sentirse uno relativamente bien con el proyecto personal de vida, en donde sus cuatro principales ingredientes van funcionando relativamente bien: amor, trabajo, cultura y amistad. La desdicha o la infelicidad es debida a que los grandes argumentos de la vida han sido mal planteados o han tenido un curso evolutivo muy distinto y negativo de lo que uno había programado. Especialmente en dos segmentos: amor y trabajo.

**COMPañIA-SOLEDAZ.** Estar acompañado es percibir que hay personas a nuestro alrededor que nos quieren y comprenden y se interesan por uno. La soledad es estar y sentirse que nadie es cercano, que no contamos con ninguna persona que nos pueda hablar, escuchar, aconsejar. Es subjetivo, ya que podemos sentirnos solos rodeados de una multitud.

## SENTIMIENTOS QUE OSBTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

**EL TEMOR:** Como temor se denomina el sentimiento de inquietud o angustia que impulsa a huir o evitar aquello que se considera dañoso, arriesgado o peligroso. **BUSQUEDA DE LA PERFECCIÓN:** Esto es parte del temor al fracaso. El fracaso es parte de la vida y parte del éxito. No se puede vivir sin cometer errores y enfrentar fracasos y es preferible cometer errores a dejar de vivir por tratar de evitarlos. **TIEMPO PERFECTO:** No hay un tiempo perfecto, ni una situación perfecta, ni una vida perfecta. Esto no significa que se deba actuar por impulso sin pensar y sin esperar cuando es necesario hacerlo. Significa que el tiempo perfecto difícilmente vendrá y no hay que esperar.

**PENSAMIENTOS DE FRACASO:** Lo solemos llamar también autosabotaje. Lo decía Rick Warren "Nuestros pensamientos influyen en nuestros sentimientos, nuestros sentimientos influyen en nuestras acciones y nuestras acciones influyen en nuestra vida". **OTRAS PERSONAS:** A veces, son otras personas las que nos bloquean e impiden que avancemos. Puede ser tu jefe, clientes, algún o algunos familiares, tu pareja, amigos, etc. Este sabotaje lo hacen con un amplio abanico de acciones: chantaje emocional, menosprecios, descalificaciones, etc. No podemos cambiar a las personas, pero sí tu actitud y comportamiento. **HACER SIEMPRE LO MISMO:** Si sigues haciendo lo mismo probablemente obtendrás los mismos resultados. Si quieres resultados diferentes tienes que cambiar algo en tu vida.

