



**Nombre de alumno: Fabiola Cruz Gomez**

**Nombre del profesor: Yesica Dariana  
Sánchez Sánchez**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6 Cuatrimestre**

Ocosingo, Chiapas 09 de Julio de 2023

DESARROLLO HUMANO

LA PERSONA ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES

Nuestro conocimiento no puede sobrepasar las limitaciones de la mente y de los sentidos, No sabemos cómo son las cosas en sí, solamente sabemos cómo las experimentamos.

Atención plena, aquí y ahora

Es de vital relevancia ejercitar la conciencia y centrarla en los sentimientos del momento presente, esto permite al individuo experimentar de manera directa sus sentimientos y la realidad percibida en el momento presente, Se trata de una conciencia emocional sutil y es la base para comprender **cómo creamos y reaccionamos de manera individual** ante nuestro entorno.

Aceptar la Responsabilidad

Se basa en la experiencia, la percepción y la responsabilidad individual. Con el fin de alcanzar el desarrollo personal, a través de un sentimiento de logro hacia nuestro control interior.

Una vez que comprendemos que **nuestra percepción forma nuestra experiencia**, podemos ver cómo los papeles que desempeñamos y las acciones que realizamos. Son herramientas que podemos emplear para

Un YO Auntonomo

A medida que aprendemos a asumir la responsabilidad de nuestra experiencia, desarrollamos un yo auténtico y libre de influencias sociales, esta responsabilidad personal viene acompañada de la **obligación de negarse a experimentar acontecimientos**, relaciones o circunstancias que sabemos que son perjudiciales.

LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEGIR

Concepto

La libertad es la capacidad de elegir dentro de lo posible, es la posibilidad y el derecho que tiene cada uno de elegir una de las alternativas que se presentan en un determinado momento.

La libertad surge de una necesaria elección derivada de la estrechez de la existencia, existir es elegir; yo no puedo atender a todo, derramarme en todo; tengo que obrar, y por lo tanto elegir, el existir es un ser en la tensión y en el impulso, y ello provoca necesariamente elección.

AUTONOMIA

Facultad del hombre para pensar, decidir y actuar por sí mismo.

VOLUNTAD

Capacidad de auto determinar libremente nuestros movimientos corporales. Es físico-objetivo.

DECISION

Respuesta emitida en dicho o acto ante la existencia de dos o más opciones.

RESPONSABILIDAD

Acto de asumir toda consecuencia u Obligación y/o de atribuirse todo resultado que se obtenga de las acciones.



EMOCION

Conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo, son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo

DIVERSAS DEFINICIONES

**PINILLOS:** Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.  
**DARWIN:** Mecanismos innatos de adaptación al entorno, los comportamientos ante las emociones aparecen como una repuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo.

TIPOS DE EMOCIONES

**PERSONALES** Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.  
**Espirituales y Estéticos** Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello.

SOCIALES

Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana, la emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de amistad.

DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

SENTIMIENTOS

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional.

Según M. Scheller se clasifican en:

**Sensibles:** Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor)  
**Vitales:** Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital, son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión.)

**Psíquicos o Anímicos:** Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.  
**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

**Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos** Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, de la humanidad, mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

INSEGURIDAD

Terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

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.

MIEDO A SER UNO MISMO

Las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

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.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

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.

ANSIEDAD

La ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

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.

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

## **CONCLUSION**

Al realizar este trabajo y poder leer cada uno de los temas, mi conclusión es que nosotros como personas no debemos de depender de lo que digan los demás sobre nosotros, ya que eso puede ser un obstáculo en nuestras vidas, o bien un problemas con otras personas ya que no todos pensamos igual, debemos saber manejar nuestras emociones y sentimientos ya que no son lo mismo, y nosotros somos libres de poder elegir lo que uno quiera ser y no depender de las decisiones de los demás.