

TITULO  
ENSAYO



- **Materia:** Desarrollo humano
- **Docente:** Javier Ivan Godínez
- **Licenciatura:** Medicina Veterinaria y Zootecnia
- **Cuatrimestre:** 6to A
- **Nombre del alumno:** Eunice Michell Domínguez Castañeda

## **INTRODUCCIÓN**

En este ensayo trataremos de temas muy importantes como son las emociones que son las respuestas de nuestro organismo ante estímulos exteriores y los sentimientos que es la suma de las emociones más los pensamientos de igual forma junto a ello trataremos los sentimientos básicos, los sentimientos que obstaculizan y promueven el desarrollo humano, el objetivo de esto es poder desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar nuestros propios sentimientos basándonos en un enfoque teórico y contextos personales y profesionales.

## **DESARROLLO**

Las emociones son todas las reacciones que experimentamos, permitiendo a la mente describir a nuestra visión del mundo, ayudándonos a interactuar con las personas y cosas en el medio que nos rodea, conforme vamos creciendo y madurando vamos adquiriendo inteligencia emocional, las cuales podemos ir controlando, las más comunes son alegría ante una gran noticia, la tristeza que expresamos a través de la pérdida de algún ser querido. Disgusto por un mal entendido, etc.; todas las emociones están el cerebro encontrándose específicamente en el neocórtex y en el sistema límbico.

Un sentimiento es muy similar a una emoción más la suma de los pensamientos, es decir, podemos experimentar una emoción determinada, como puede ser ansiedad, tristeza, ira o alegría, pero para llamarlo sentimiento necesitaríamos de la autoevaluación cognitiva de esta emoción.

Los sentimientos y emociones son inseparables. Por lo menos en el ser humano. Conseguir no juzgar nuestros estados emocionales requiere de práctica y entrenamiento, pero conlleva grandes ventajas puesto que mejora a muchos niveles nuestra inteligencia emocional. Las emociones primarias son el miedo, sorpresa, asco, rabia ira, tristeza y la alegría.

Los principales elementos que pueden obstaculizar el desarrollo humano son las inseguridades que tenemos tanto como a nuestro entorno y a nuestra persona, la necesidad de ser reconocidos en la sociedad que nos rodea, el miedo de poder emprender lo que queremos y demostrarle al mundo en realidad quienes somos, esto

nos puede llevar la incapacidad de poder cambiar para poder ser mejores a raíz de todo esto nos puede llevar a una ansiedad ante las diferentes emociones y sentimientos con todo esto nos puede cambiar tanto nuestro estado físico como emocional, la angustia es uno de los principales factores que pueden suprimirnos ya que es una forma en donde se comprimen todas las cosas negativas, una de ellas es la envidia hacia las personas de poder querer lo que los demás quieren y no querer que los demás prosperen y al no ver que a las demás pero no les va mal viene la ira esta se relaciona muchas veces con la agresividad y el daño, esta emoción aparece cuando de repente nos vemos obstaculizando en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad.

Por otro lado las emociones positivas son aquellas que nos ayudan a ser mejores, tienen como objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas. Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales. La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes. Los buenos sentimientos nos sirven para poder solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.

## **CONCLUSIÓN**

En esta unidad fue de mucho interés ya que aprendí la diferencia que tiene las emociones de los sentimientos, estos son de mucho interés para nosotros en nuestra vida cotidiana en nuestro día a día, de cómo pueden influir los sentimientos tanto como emocional y físicamente ya que esto nos afecta nuestro organismo por las diferentes situaciones que atravesamos, como podemos enfrentar cada una de ellas y cómo podemos hacer que estas no nos afecten.

## **BIBLIOGRAFIAS**

- Antología desarrollo humano
- <https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-emociones-sentimientos>.