

- **NOMBRE DEL ALUMNO:** Jeni Lizbet López Aguilar
- **CARRERA:** Medicina Veterinaria y Zootecnia
- **CUATRIMESTRES:** 6to
- **MATERIA:** Desarrollo humano
- **MAESTRO:** Javier Iván Godínez
- **TRABAJO:** Ensayo

En este ensayo se hablara sobre toda la unidad, remarcando dos temas muy importantes y se espera explicar de la manera más clara y precisa.

Comenzando con las emociones se dice que son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores y se representa en varias situaciones como sudar, llorar, enrojecerse y la emoción es algo pasajero. Pasando a otro tema esatn los sentimientos y es la suma de emociones mas pensamientos y es algo mas temporal, y para entender la diferencia entre emoción y sentimiento, primero se abordarán las dos estructuras principales; el sistema limbico y el neocrtex y posteriormente la forma en la que operan.

Otro tema es el sistema llimbico, sus funciones son analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada. También está ligada con el hipotálamo que da las órdenes a la musculatura y al sistema hormonal del cuerpo para que actúe. Al mismo tiempo, la amígdala está conectada al neocórtex, donde, teóricamente, se toma la decisión de cuál es la respuesta que hay que dar ante un estímulo.

Hablado de los sentimientos básicos los psicólogos han hablado sobre sobre qué son las emociones básicas y qué tenemos en común los humanos y el resto de los mamíferos, la idea de que existen emociones básicas parte de que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares. Existen sentimientos primarios, Por conceso se consideran a seis: miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría, se explicaran cada una de ellas. Miedo La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva. Puede ocurrir que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada, pero el cuerpo se encuentra sometido a un estado de máxima alerta, sorpresa elevar nuestras cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz.

Asco un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla. Rabia Ira Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o haciendo que la persona esté preparada para golpear de manera contundente. Tristeza En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora. La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla.

Iniciando con otro tema estos sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano, la actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo, es por ello que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización. Comenzando con inseguridad Esa 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, 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. 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. Miedo a ser uno mismo, la conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar, en cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones.

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. 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, esta anticipación involuntaria implica un estado de alerta y ayuda a movilizar nuestros recursos para así emitir una respuesta ante el peligro: de lucha o escape. La angustia La angustia es una “bomba”, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor. Nadie puede vivir eternamente angustiado.

Como conclusión todos y cada uno de los sentimientos y emociones son importantes para la vida en el humano, todos sentimos y representamos cada uno de ellos es situaciones distintas, pero claro está que al sentir algún tipo de emoción será pasajero y sentir un sentimiento será permanente, en algunas ocasiones se olvidara pero llevara tiempo, es muy importante tener claro que cada cosa es diferente.