TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS

JUNIO 2022

desarrollo humano

Licenciatura en medicina veterinaria y zootecnia



CATEDRATICO: MALAQUIAS GARCÍA PÉREZ

HECHO POR: CARLOS FRANCISCO LEÓN GÓMEZ

El personal de la granja tiene que ser feliz

Es de suma importancia antes de enfrentar un conflicto con los demás, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones.

Es muy importante conocer nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás.

Ya que muchas veces los sentimientos negativos nos segan y nos dan felicidad.

las emociones se muestran a través de cinco sentimientos básicos:

-El miedo, el enfado, la tristeza, la alegría y el amor.

El miedo lo alimentan 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.(UDS)

El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

El odio: este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.

La frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.

El segundo sentimiento básico es el enfado: lo nutren la rabia el odio y la frustración.

La rabia: es una sensación de agobio, que enferma el espíritu y la mente.

El odio este es uno de lo sentimientos que mas nos hiere y lastima, que nos lesiona el ama y nos apaga la alegría de vivir.

Por último, tenemos la frustración: que es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

La alegría es el cuarto sentimiento básico: y la conforman 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

Por otra parte 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. Al menos una vez al mes habrá que comulgarse en la iglesia o leer la torá en el shill, y entonces se supone que el ciclo de todo ser humano estará completo. (UDS)

Pero esto no es así ya que cada vez aumenta el consumo de ansiolíticos y antidepresivos, lo cual indica que muchas veces no encontramos plenitud en nada más lo que indica la sociedad y podemos ver que estos son los sentimientos que se encuentran en esa falta de plenitud.

* **Inseguridad**
* **Necesidad de Reconocimiento**
* **Miedo a ser uno mismo**
* **Ansiedad**

Por otro lado los sentimientos que promueven el desarrollo humano son:

La alegría, el gozo y la satisfacción, los cuales nos dan felicidad es conocido y 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: las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

Este tipo de sentimientos no ayuda al desarrollo humano de tal forma que evitamos caer en la depresión que generan los sentimientos que obstaculizan el desarrollo del ser humano.

# Bibliografía

UDS. (s.f.). *desarollo humano.*