



**Nombre del alumno: Manuela de los Angeles Deara Guzman**

**Nombre del profesor: Mtro. Luis Miguel Sanchez Hernandez**

**Licenciatura: Medicina Veterinaria Y Zootecnia**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Nombre del trabajo: Resumen**

Ocosingo, Chiapas a 13 de junio de 2023

## Unidad II

### Manejo de sentimientos y emocional

#### 2.1. La diferencia entre emoción y sentimientos.

**Emoción:** es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Son producidos con el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente que puede ser un objeto, situación o pensamiento que consta con imágenes mentales activado al sistema nerviosa, que proviene en los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) que son que son aprendidas a lo largo de tiempo (emociones secundarias).

Teorías psicológicas: las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

Teorías fisiológicas: se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

**Sentimientos:** son la evaluación consciente que hacemos de la percepción del estado corporal durante una respuesta emocional. Las emociones son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenan la emoción. Son estados de ánimo profundamente por placer o de dolor.

#### Emociones y sentimientos

Conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son las emociones y los sentimientos. Donde los sentimientos se relacionan con la necesidad social o cultural. Mientras las emociones tienen un carácter circunstancias, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

#### 2.2. Sentimientos básicos

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: es el miedo, el enfado, la tristeza, la alegría y el amor.

**El primer sentimiento básico es el miedo el cual lo conforma:** la angustia, la preocupación y el pánico.

La angustia: temor anticipatorio de los eventos futuros.

La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos en el problema.

El pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y son pesimistas en todo lo que sucede.

**El segundo sentimiento básico es el enfado:** la rabia, el odio y la frustración.

La rabia: es la sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la muerte.

El odio: sentimiento que mas nos hiera y lastima.

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

**El tercer sentimiento básico es la tristeza:** la soledad y la melancolía.

La soledad: falta de ilusión a la vida,

La melancolía o pena: es un sentimiento de algo que sucedió o y del recuerdo que nos lastimo algún día.

**El cuarto sentimiento básico es la alegría:** esta conformada por tres sentimientos que son el gozo, la paz y la armonía.

El gozo: que es la felicidad anticipada.

La paz: nace de la unión de mente y espíritu.

La armonía: la tenemos cuando están equilibradas en conjunto nuestros sentimientos.

### **2.3. Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano**

La actividad física determina el estado de ánimo y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

**Inseguridad:** es una 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.

**Necesidad de reconocimiento:** el ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades, es precisamente ser indiferente a los refuerzos o logros.

**Ansiedad:** vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que pueden existir.

## Referencia bibliográfica

Universidad del Sureste. Unidad II. "Manejo de sentimiento y emocional". Desarrollo humano. Comitán de Domínguez. Mayo agosto 2023. Pag. 33-45