



**Nombre del alumno: Oscar
Omel López Osorio**

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

**Licenciatura: Medicina
Veterinaria y Zootecnia**

Materia: Desarrollo humano

Cuatrimestre: 6to

Nombre del trabajo: Unidad 2

Chiapas 10 de junio del 2023

Unidad 2

Manejo de sentimientos y emociones

2.1 Diferencia entre emoción y sentimientos

Emoción:

Las emociones son básicas en el cuerpo humano son respuestas químicas y neuronales, estas se desencadenan a través de un estímulo,

están las emociones primarias y las secundarias que son las que se aprenden y refuerzan con el tiempo

Sentimiento:

los sentimientos dependen de nuestra percepción. los sentimientos son de forma consciente

2.2 sentimientos básicos:

los sentimientos básicos son: el miedo, el enfado, la tristeza, la alegría, y el amor, los secundarios nacen de del as básicas

el miedo: la angustia, la preocupación y el pánico

el enfado: la rabia, el odio y la frustración

la tristeza: la soledad y melancolía

la alegría: gozo, paz y la armonía

el amor: dios, la dicha y el embeleso

2.3 sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

los sentimientos pueden nublar nuestros pensamientos ya que si te dejas llevar por ellos no podrás avanzar, un ejemplo fácil es cuando estas enfadado y dices cosas que no dirías si estuvieras más tranquilo, ese ejemplo es uno de los más fácil de entender

inseguridad:

la inseguridad es una sensación de vulnerabilidad, fragilidad e inferioridad que influye en la toma de decisiones, forma de actuar, hasta en la forma de pensar, las personas con inseguridad pueden ser tímidas, retraídos; paranoico, antisocial e incluso narcisistas

necesidad de reconocimiento

el reconociendo es necesario en nosotros ya que por naturaleza somos gregarios y pertenecer a una sociedad

miedo a ser uno mismo:

el miedo a ser uno mismo, puede ser complicado o no ya que como sociedad estamos bajo las reglas y normas que se establecen en la sociedad, y como sociedad las reglas y normas cambian

Incapacidad de cambiar:

nosotros cambiamos a medida que crecemos tanto físico como mentalmente, todo esta en constante cambio, el cambio es natural; si te opones al cambio estas siendo antinatural

ansiedad:

la ansiedad nace de la impotencia al no poder controlar el futuro, esto afecta en la forma de pensar, actuar y socializar

2.4 sentimientos que promueven el desarrollo humano

todos los sentimientos pueden ser usados para que la persona pueda desarrollarse, los sentimientos tienen efecto en nuestra percepción y esto al depender de nosotros nos da la responsabilidad de ver si la forma buena o mala y como utilizamos esto para crecer, mantenerse o retroceder

REFERENCIAS

UDS. (2023). Desarrollo Humano, Ocosingo. Antologia