



Nombre de la universidad: Universidad del Sureste.

Nombre de alumno: Ámbar Ivette López Suaznávar.

Nombre del profesor: IVÁN ALEJANDRO TOVAR TORRES

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre.

Materia: Desarrollo Humano.

Fecha: 10 de Junio del 2025.

UNIDAD 2.

Diferenciación entre emociones y sentimientos

Las emociones son respuestas psicofisiológicas inmediatas a estímulos

Los sentimientos son la interpretación consciente y subjetiva de esas emociones.

Diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son:

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.

Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

2.3.- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano son aquellos que, si no se gestionan adecuadamente, pueden bloquear el crecimiento personal, las relaciones interpersonales y el bienestar general.

Respuestas químicas en emociones humanas

Las emociones primarias desencadenan respuestas químicas automáticas que afectan nuestro cuerpo y mente.

Conexión entre cerebro y emociones.

El cerebro responde a estímulos con reacciones emocionales instantáneas que son cruciales para nuestra supervivencia.

Importancia evolutiva de las emociones.

Las emociones primarias han evolucionado para ayudarnos a reaccionar de forma efectiva ante peligros y oportunidades.

2.2 Sentimientos básicos

Miedo lo conforma: La angustia, La preocupación y El pánico; Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

Alegría lo conforma: El gozo, La paz y la armonía.

Tristeza lo conforma: La soledad, La melancolía o pena, La Tristeza, cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio.

Enojo lo conforma: La rabia, el odio y la frustración, Los tres alimentan al enfado y nos llevan al sentimiento de tristeza.

Amor lo conforma: Dios, La dicha y el embeleso

Ejemplos:

Algunos de estos sentimientos incluyen el miedo, la ansiedad, la ira, la envidia, la culpa, la desconfianza y la inseguridad, entre otros.

2.4.- Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

Los sentimientos, como **la alegría, la gratitud, el amor y la esperanza**, son cruciales para el desarrollo humano. Ayudan a la adaptación, la motivación y la salud mental, mientras que los sentimientos negativos, como el miedo y la ira, también tienen su papel, pero deben gestionarse de forma saludable para evitar consecuencias negativas.