



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*2do Parcial*

*Desarrollo humano*

*Luz Elena Cervantes Monroy*

*Nutrición*

*6to cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 13 de junio del 2025*

# NEO-HUMANO RELACIONISMO

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Las emociones son respuestas automáticas e inmediatas a estímulos, mientras que los sentimientos son la interpretación subjetiva y duradera de esas emociones. En resumen, las emociones son reacciones fisiológicas y conductuales, y los sentimientos son la experiencia consciente y personal de esas reacciones.



## SENTIMIENTOS BASICOS

Las emociones básicas, según diversas teorías, incluyen la alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco. Estas emociones son consideradas universales, ya que se expresan y reconocen en todas las culturas a través de expresiones faciales y corporales.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Varios sentimientos pueden obstaculizar el desarrollo humano, incluyendo el miedo, la ansiedad, la ira, la culpa, el aburrimiento, la envidia y los celos. Estos sentimientos, si no se gestionan adecuadamente, pueden limitar el crecimiento personal, afectar las relaciones y disminuir la productividad.

### UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

• Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.



# NEO-HUMANO RELACIONISMO

## Inseguridad

La inseguridad se refiere a la falta de seguridad, confianza o certeza. Puede manifestarse de diversas formas, como la inseguridad emocional, la inseguridad en relaciones, o la inseguridad en un contexto social o físico. En México, la inseguridad es un problema que afecta a la población y se relaciona con la percepción de riesgo de ser víctima de un delito.



## Necesidad de Reconocimiento

La necesidad de reconocimiento es el deseo de ser valorado, apreciado y respetado por los demás, ya sea en el ámbito personal, profesional o social. Esta necesidad, situada en el cuarto nivel de la Pirámide de Maslow, influye en la autoestima, la seguridad personal y las relaciones interpersonales.

## Miedo a ser uno mismo

Varios sentimientos pueden obstaculizar el desarrollo humano, incluyendo el miedo, la ansiedad, la ira, la culpa, el aburrimiento, la envidia y los celos. Estos sentimientos, si no se gestionan adecuadamente, pueden limitar el crecimiento personal, afectar las relaciones y disminuir la productividad.



# NEO-HUMANO RELACIONISMO

## Incapacidad de cambiar

La incapacidad para cambiar se refiere a la dificultad o imposibilidad de adaptarse a nuevas situaciones, circunstancias o perspectivas. Esta incapacidad puede manifestarse de diversas formas, desde la resistencia a modificar hábitos y rutinas hasta la dificultad para aceptar ideas o creencias diferentes a las propias. Puede ser causada por factores psicológicos, como el miedo a lo desconocido, o por patrones de comportamiento arraigados.



## Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés.

<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20ansiedad%3F,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.>

<https://es.linkedin.com/pulse/qu%C3%A9-nos-impide-cambiar-y-c%C3%B3mo-resolverlo-claves-para-una-transformaci%C3%B3n-wziuf#:~:text=El%20miedo%20a%20lo%20desconocido,si%20inicialmente%20nos%20sentimos%20inc%C3%B3modos.>

<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/como-ser-uno-mismo-sin-miedo-a-la-propia-identidad#:~:text=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20tememos%20ser%20nosotros,personal%20y%20nuestro%20bienestar%20emocional.>

<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/la-necesidad-de-reconocimiento-el-poder-de-la-validacion-humana#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20Necesidad%20de,nuestra%20contribuci%C3%B3n%20a%20la%20sociedad.>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Inseguridad\\_emocional#:~:text=La%20inseguridad%20emocional%20es%20una,propia%20autoimagen%20o%20el%20yo.](https://es.wikipedia.org/wiki/Inseguridad_emocional#:~:text=La%20inseguridad%20emocional%20es%20una,propia%20autoimagen%20o%20el%20yo.)