

Super nota

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

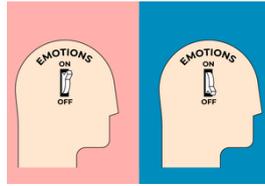
Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Sexto Cuatrimestre

Fecha de elaboración: 15 de junio de 2025



DESARROLLO HUMANO



2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Fisiología y teorías de las emociones

Las emociones son respuestas cerebrales a estímulos, con cambios fisiológicos, explicadas por teorías biológicas y psicológicas.



Clasificación de los sentimientos

Los sentimientos son conscientes, duraderos y culturales; se clasifican en sensibles, vitales, psíquicos y espirituales según su profundidad.



2.2 SENTIMIENTOS BASICOS



Reconocer y manejar sentimientos:

Conectar con nuestras emociones es clave para resolver conflictos y comunicarnos bien.



Cinco sentimientos básicos

Miedo, enfado, tristeza, alegría y amor son emociones esenciales que influyen en nuestra vida.



DESARROLLO HUMANO



2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN el desarrollo humano

Obstáculos emocionales:

Inseguridad, miedo y ansiedad bloquean el crecimiento personal.



Superación

El autoconocimiento y la valentía permiten superar esos bloqueos.



2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Enfoque histórico en la psicología

La psicología tradicional se centró en la patología y emociones negativas, descuidando el estudio de factores de bienestar



Dificultad para evaluar emociones positivas

: Las emociones positivas son menos diferenciables y complejas de medir, con expresiones faciales menos variadas, destacando la sonrisa.



Bibliografía

UDS. ANTOLOGIA DE DESARROLLO HUMANO 2025. PDF.

