



UDES

Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL



Nombre del Alumno: Martínez Velasco Manuel Alejandro

Nombre del tema: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

Parcial: 1ro

Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor: Yaneth Fabiola Solórzano Penagos

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: 6to



MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.



2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO



2.2 SENTIMIENTOS BASICOS



2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

EMOCIÓN

SENTIMIENTO

- Respuestas químicas/neuronales automáticas ante estímulos (reales o mentales).
- Patrón distintivo con componentes innatos (primarias) y aprendidos (secundarias).
- Centros reguladores: Hipotálamo, amígdala, corteza.
- Cambios cardíacos, respiratorios, musculares (ej. expresión facial).
- Registrables con polígrafo (tensión arterial, ritmo respiratorio, etc.).
- Psicológicas: James: Alteraciones fisiológicas → emoción (consciente). Watson: Emociones condicionadas por el medio.
- Fisiológicas: Debate "emoción → cambios fisiológicos" vs. "cambios fisiológicos → emoción".
- Personales: Enfoque en el bienestar individual (ej. felicidad).
- Sociales: Altruistas (ej. simpatía, amistad).
- Espirituales/Estéticas: Basadas en educación (ej. amor a lo sublime).

- Evaluación consciente del estado corporal durante una emoción.
- Objetos mentales (imágenes, percepciones) con carga cultural/valores.
- Duraderos y suaves: Sin reacciones corporales agudas.
- Vinculados a pensamiento/imaginación (no a conducta motora).
- Scheller: Sensibles (placer/dolor). Vitales (bienestar/tensión). Psíquicos (valor del Yo). Espirituales (autorrealización).
- Young: Simples (agrado/desagrado). Orgánicos (hambre/alivio). Sociales (morales/estéticos).

MIEDO

- Angustia: Sufrimiento por eventos improbables.
- Preocupación: Enfoque en lo negativo (vs. acción).
- Pánico: Terror paralizante/pesimismo
- Consecuencia: Autodestrucción.
- ENFADO
- Rabia: Agobio que enferma mente/espíritu.
- Odio: Lesiona el alma y anula la alegría.
- Frustración: Derrota + rencor + desesperación.
- Consecuencia: Alimenta la tristeza.



TRISTEZA

- Soledad: Falta de ilusión vital.
- Melancolía: Pena por recuerdos dolorosos.
- Riesgo: Depresión o suicidio si no se controla.
- ALEGRÍA
- Gozo: Felicidad anticipada/valoración de la vida.
- Paz: Congruencia entre pensamiento/acción.
- Armonía: Equilibrio emocional.
- AMOR
- Dios: Fuente de amor verdadero.
- Dicha: Actitud proactiva hacia la felicidad.
- Embeleso: Da significado a la existencia

2.1 Inseguridad

- Definición: Sensación de vulnerabilidad que afecta la toma de decisiones.
- Origen: Experiencias infantiles (Erikson).
- Conductas: Timidez, retraimiento *o* arrogancia (mecanismo de defensa).
- Pensamientos: "No soy suficiente", miedo al fracaso.
- Consecuencia: Paraliza emprendimientos.
- Solución: Terapia + ejercicios de autoaceptación.

2.2 Necesidad de Reconocimiento

- Definición: Dependencia de validación externa (jefes, familia, pareja).
- Riesgo: Decisiones basadas en aprobación ajena, no en metas propias.
- Consecuencia: Frustración y desviación de objetivos personales.

2.3 Miedo a Ser Uno Mismo

- Causas: Críticas, fracasos pasados, autoimagen negativa.
- Manifestaciones: Uso de "máscaras" sociales. Evitación de autenticidad.
- Consecuencia: Estancamiento y falta de logros.
- Solución: Valorar la unicidad personal y experiencias positivas.

2.4 Incapacidad de Cambiar

- Pensamientos limitantes: "No puedo cambiar", "Soy así".
- Consecuencia: Frustración de metas.
- Solución: Salir de la zona de confort y redefinir la identidad.

2.5 Ansiedad Patológica

- Definición: Preocupación excesiva por el futuro.
- Manifestaciones: Trastornos (TOC, fobia social, ataques de pánico).
- Parálisis y pesimismo.
- Impacto: Postergación de proyectos.
- Solución: Terapia cognitivo-conductual + enfoque en el presente.

Enfoque en emociones que impulsan el desarrollo (vs. patologías).

- Difíciles de evaluar vs. emociones negativas.
- Sentimiento básico promotor de bienestar.
- Felicidad intensa y placentera.
- Estado de contento por logros o circunstancias.
- Indicador fisiológico de emociones positivas: Comisuras bucales ascendentes. Contracción muscular periorbitaria.
- Más estudios sobre emociones negativas (3-4 negativas por 1 positiva).
- Negativas: Fácilmente diferenciables (ej. tristeza vs. angustia). Positivas: Menos variadas (ej. alegría, felicidad, confianza = sonrisa Duchenne).
- Emoción clave para relaciones y autodesarrollo.
- Estado global de bienestar subjetivo.