



**Nombre del alumno Paula Marina Aguilar
morales**

Nombre del maestro Iván Tovar

Nombre de la materia desarrollo humano



2.1.-

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones automáticas y breves ante estímulos. Nos ayudan a responder rápidamente a situaciones del entorno, como huir de un peligro o expresar alegría.

EJEMPLOS

Ejemplos: miedo, alegría, tristeza, sorpresa, ira, asco.

- ♦ Características: intensas, rápidas, universales (las sentimos todos los humanos).
- ♦ Manifestaciones: cambios en el cuerpo (sudor, temblores, risa, llanto).

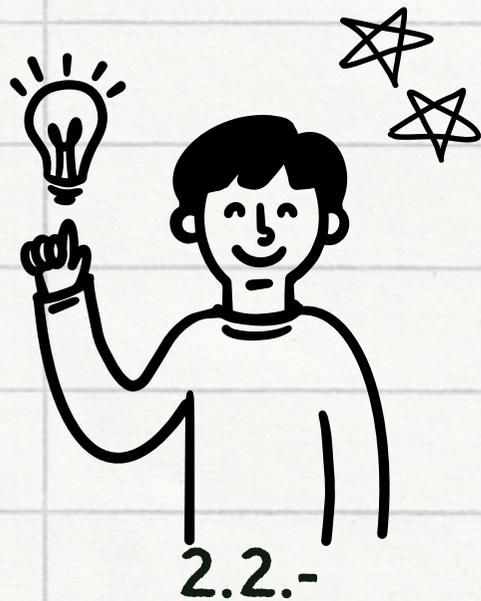
¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Los sentimientos son experiencias emocionales más duraderas, conscientes y complejas. Se basan en la interpretación que hacemos de nuestras emociones.

- ♦ Ejemplos: amor, rencor, nostalgia, orgullo, esperanza.
- ♦ Características: más estables, influyen en nuestras decisiones y relaciones.
- ♦ Manifestaciones: se expresan con pensamientos, palabras o conductas prolongadas.

DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Aspecto	Emoción	Sentimiento
Duración	Corta	Larga
Origen	Biológico, instintivo	Cognitivo, interpretativo
Conciencia	Inconsciente o parcial	Totalmente consciente
Manifestación	Fisiológica (sudor, gestos)	Subjetiva (pensamientos, reflexiones)
Función	Reacción inmediata	Evaluación y toma de decisiones



2.2.- SENTIMIENTOS BÁSICOS.

¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Son estados afectivos más duraderos que las emociones.

Surgen de la interpretación personal y consciente de las emociones.

Se relacionan con nuestros pensamientos, creencias y experiencias.

A. SENTIMIENTOS POSITIVOS

Amor Afecto profundo hacia alguien o algo Amor a la familia
Alegria Estado de satisfacción o gozo
Estar feliz con un logro
Gratitud Reconocimiento por algo recibido
Agradecer un favor
Esperanza Confianza en que algo bueno sucederá
Esperar una mejora personal

B. SENTIMIENTOS NEGATIVOS

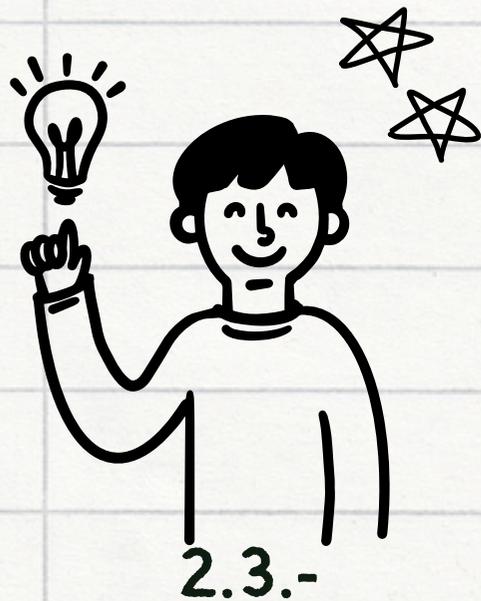
Tristeza Sentimiento de pérdida o vacío
Por la muerte de un ser querido
Miedo Inseguridad ante un peligro o amenaza
Al enfrentarse a lo desconocido
Envidia

IMPORTANCIA DE LOS SENTIMIENTOS

Ayudan a comprender nuestras necesidades internas

Contribuyen al desarrollo emocional y social

Son clave en la empatía y relaciones humanas



2.3.-

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

¿QUÉ ES EL DESARROLLO HUMANO?

Es el proceso integral mediante el cual una persona crece en sus capacidades físicas, emocionales, sociales e intelectuales.

Involucra bienestar, relaciones sanas, autonomía y sentido de propósito.

SENTIMIENTOS QUE DIFICULTAN EL DESARROLLO HUMANO

Sentimiento Descripción Consecuencias

Baja autoestima Falta de valoración personal Inseguridad dependencia emocional Culpa excesiva Sensación constante de haber fallado Parálisis emocional, auto-reproche Vergüenza Temor al juicio o rechazo social Aislamiento, miedo a expresarse

NEGATIVOS HACIA LOS DEMÁS

Sentimiento Descripción Consecuencias

Envidia Deseo de tener lo que otro posee Frustración, conflictos Rencor Resentimiento persistente Incapacidad de perdonar, aislamiento Ira descontrolada Rabia que se manifiesta con agresividad Daño a relaciones, violencia

¿CÓMO OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO?

Limitan el autoconocimiento y la confianza

Generan relaciones tóxicas o dañinas

Afectan la toma de decisiones positivas

Frenan el crecimiento emocional y social



2.4.-

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

¿QUÉ ES EL DESARROLLO HUMANO?

Es el proceso mediante el cual una persona mejora sus capacidades físicas, emocionales, sociales, éticas e intelectuales.

Se basa en el crecimiento personal, relaciones sanas, bienestar emocional y realización de metas.

A. SENTIMIENTOS HACIA UNO MISMO

Sentimiento Descripción
Beneficios en el desarrollo humano

Autoestima Apreciación y valoración positiva de uno mismo
Mayor confianza, autonomía y capacidad de superación
Seguridad Confianza en las propias decisiones y habilidades
Permite asumir retos y tomar decisiones responsables

SENTIMIENTOS HACIA LOS DEMÁS

Sentimiento Descripción
Beneficios en el desarrollo humano

Empatía Capacidad de comprender y compartir emociones ajenas
Mejora la convivencia y fortalece las relaciones sociales
Amor Afecto profundo y constructivo hacia otros Fomenta vínculos saludables y el apoyo mutuo
Gratitud Reconocimiento y aprecio por lo recibido Promueve el bienestar y una actitud positiva

¿CÓMO CULTIVARLOS?

Practicar el autoconocimiento y la reflexión

Ejercitar la comunicación asertiva y el respeto mutuo

Fomentar el agradecimiento y la empatía diaria

Reconocer y valorar los logros propios y ajenos