

UDS

Nombre del Alumno:
Itzel Abigail Tlamani Lopez

Nombre del tema:
Mapa Sinóptico

Parcial:
I

Nombre de la Materia:
Desarrollo Humano

Nombre del profesor
Iván Alejandro Tovar

Nombre de la Licenciatura:
LAN

Cuatrimestre:
6to

UNIDAD II: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2.1.- Diferencia entre emoción y sentimiento.

Definición de Emoción

Es una respuesta psicofisiológica automática e intensa que se activa ante un estímulo externo o interno. Es una reacción rápida del cuerpo, que no pasa por el pensamiento consciente al momento de aparecer. Está relacionada con la supervivencia y el instinto.

Ejemplos: miedo al ver una serpiente, alegría al recibir una buena noticia.

Definición de Sentimiento

Es el resultado consciente y reflexivo de una emoción, es decir, una vez que el cerebro ha procesado la emoción, surge el sentimiento. Es más duradero, subjetivo y elaborado mentalmente.

Ejemplos: amor, odio, tristeza profunda, resentimiento.

Diferencias clave entre Emoción y Sentimiento

Duración	emoción: es corta, segundos o minutos sentimiento: puede durar horas, días o más
Consciencia	emoción: inconsciente o semi-consciente sentimiento: totalmente consciente y reflexivo
Origen	emoción: Biológico, instintivo sentimiento: mental, surge del análisis de una emoción
Manifestación	emoción: Pálida, Batidos, sudor, expresión facial, etc.) sentimiento: interna, subjetivo, ligada a pensamientos y juicios
Procesamiento	emoción: Automático (sistema límbico, amígdala) sentimiento: Intencional (corteza cerebral, pensamiento)
Finalidad	emoción: Adaptativo, prepara para actuar sentimiento: reflexivo, ayuda a interpretar lo vivido

Ejemplo práctico

- Emoción: Una persona siente miedo al escuchar un ruido fuerte.
- Sentimiento: Al reflexionar sobre esa experiencia, desarrolla un sentimiento de inseguridad o ansiedad constante en lugares similares.

2.2.- Sentimientos básicos.

Son estados emocionales fundamentales que surgen de nuestras emociones más primitivas. Sirven para guiar nuestra conducta, adaptarnos al entorno y construir relaciones sociales.

Miedo

- Definición: Es el sentimiento que aparece tras la emoción del miedo, surge ante una amenaza o peligro (real o imaginario)
- Característica clave: Inseguridad. Este sentimiento está relacionado con la necesidad de protección y el deseo de evitar el daño
- Sub-sentimientos: ansiedad, pánico, fobia.

Enfado

- Definición: Es una respuesta ante la percepción de una injusticia, ofensa o frustración
- Característica clave: Rechazo. El enfado refleja la necesidad de defenderse o establecer límites.
- Sub-sentimientos: irritación, resentimiento, rabia.

Tristeza

- Definición: Sentimiento asociado a la pérdida, el dolor emocional o el fracaso.
- Característica clave: Vacío emocional. Alivia al recogimiento, reflexión o búsqueda de apoyo.
- Sub-sentimientos: melancolía, soledad, desconsuelo.

Alegría

- Definición: Sentimiento positivo que surge al lograr algo deseado, vivir una experiencia placentera o compartir con otros.
- Característica clave: Bienestar. Promueve la conexión social y el optimismo.
- Sub-sentimientos: entusiasmo, diversión, gratitud.

Amor

- Definición: Sentimiento profundo de afecto, conexión y cuidado hacia alguien o algo.
- Característica clave: Vínculo. Se basa en la empatía, la ternura y el deseo de compartir.
- Sub-sentimientos: cariño, compasión, apego.

UNIDAD II: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

2.3.- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Son sentimientos negativos que impiden el desarrollo personal, limitan el potencial humano y afectan la estabilidad emocional y el crecimiento individual.

- Inseguridad**
 - Qué es: Falta de confianza en uno mismo, miedo constante a equivocarse o no ser suficiente.
 - Origen: Experiencias negativas, comparaciones, baja autoestima.
 - Impacto: Bloquea la toma de decisiones. Genera dependencia emocional. Evita asumir riesgos o retos.
- Necesidad de Reconocimiento**
 - Qué es: Búsqueda constante de aprobación o validación externa para sentirse valioso.
 - Origen: Falta de valoración interna o afecto en etapas tempranas.
 - Impacto: Reduce la autenticidad personal. Provoca frustración al no recibir aprobación. Se vive en función de las expectativas de otros.
- Miedo a ser uno mismo**
 - Qué es: Temor a mostrarse con naturalidad por miedo al rechazo, burla o crítica.
 - Origen: Críticas frecuentes, baja autoestima, presión social.
 - Impacto:
 - Impide la autoaceptación.
 - Impide a ocultar pensamientos o emociones reales.
 - Se vive con una identidad falsa o forzada.
- Incapacidad de Cambiar**
 - Qué es: Creencia de que no es posible modificar conductas, hábitos o situaciones.
 - Origen: fracasos repetidos, pensamientos negativos, miedo al cambio.
 - Impacto:
 - Fomenta la resignación y el estancamiento.
 - Impide el crecimiento y la superación.
 - Repite patrones destructivos.
- 2.4.- Sentimientos que promueven el desarrollo humano.**
 - Qué es: Estado emocional de preocupación constante por el futuro, sin razones claras.
 - Origen: Exceso de presión, estrés, inseguridad, traumas.
 - Impacto:
 - Afecta la salud mental y física.
 - Dificulta el enfoque y la toma de decisiones.
 - Causa irritabilidad, insomnio y nerviosismo.

2.2.- Sentimientos básicos.

Son actitudes o estados emocionales positivos que favorecen el desarrollo personal, fortalecen la autoestima, impulsan el bienestar emocional y mejoran las relaciones con uno mismo y con los demás.

- ◆ **1. Vivir el presente**
 - Qué es: Centrarse en el aquí y ahora, sin quedar atrapado en el pasado ni preocuparse excesivamente por el futuro.
 - Beneficio:
 - Reduce la ansiedad.
 - Mejora la concentración.
 - Permite disfrutar más de la vida y tomar mejores decisiones.
- ◆ **2. Visión positiva de uno mismo**
 - Qué es: Reconocer cualidades, logros y aceptar debilidades sin juzgarse duramente.
 - Beneficio:
 - Mejora la autoconfianza.
 - Incrementa la autoeficacia.
 - Aumenta la motivación personal.
- ◆ **3. Aceptar y expresar emociones**
 - Qué es: Reconocer lo que se siente (alegría, ira, tristeza, etc.) y expresarlo de forma saludable.
 - Beneficio:
 - Mejora el manejo emocional.
 - Evita reacciones impensadas.
 - Previene bloqueos emocionales.
- ◆ **4. Autoaceptación**
 - Qué es: Aceptar a uno mismo con virtudes, defectos, historia y emociones.
 - Beneficio:
 - Genera estabilidad emocional.
 - Reduce la necesidad de aprobación externa.
 - Fomenta una imagen personal realista y sólida.
- ◆ **5. Establecer límites sanos**
 - Qué es: Saber decir "no" cuando es necesario y proteger el espacio personal.
 - Beneficio:
 - Previene abusos y manipulaciones.
 - Promueve relaciones equilibradas.
 - Fortalece el respeto hacia uno mismo.
- ◆ **6. Autocuidado**
 - Qué es: Responder las necesidades físicas, emocionales y mentales propias.
 - Beneficio:
 - Mejora el bienestar general.
 - Refuerza el amor propio.
 - Reduce el estrés y el agotamiento.
- ◆ **7. Tener metas y sentido de propósito**
 - Qué es: Tener objetivos claros que den dirección a la vida.
 - Beneficio:
 - Aumenta la motivación.
 - Genera un futuro personal.
 - Brinda sentido y dirección a la vida diaria.

Bibliografía
Goleman, D. (2006). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.