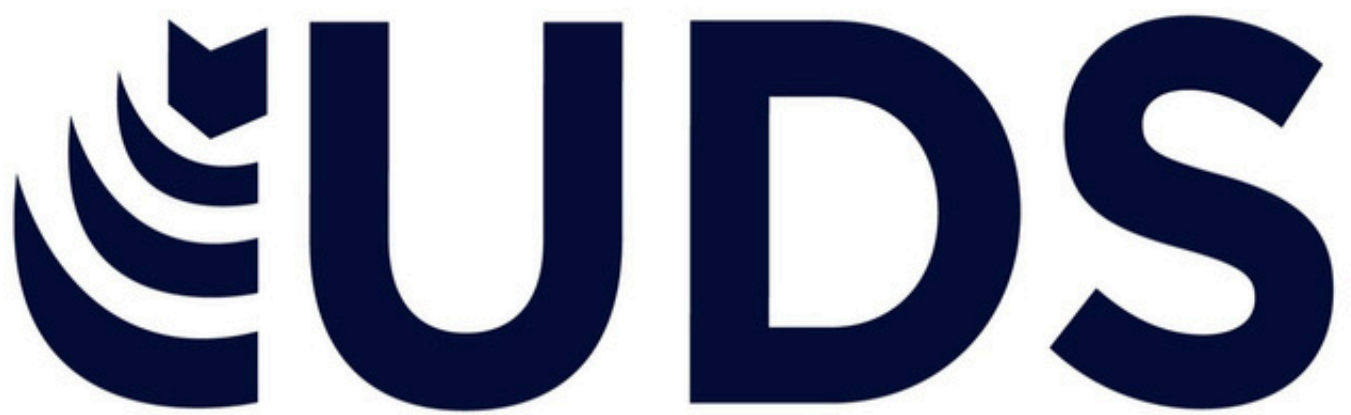




Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Jenny Denis González Pérez.

Nombre de la unidad: Manejo de sentimientos y emociones.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Iván Alejandro Tovar Torres

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategias de Negocios.

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre

Fecha: 13 de junio de 2025

Matricula: 409423296

Manejo de sentimientos y emociones

Emoción y sentimiento

Emoción:

Son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

- Su duración es de 3 segundos a minutos. Generalmente sucede de manera inconsciente o surge antes de que se procese racionalmente.
- Se expresa a través de cambios corporales (latidos, sudoración, expresión facial, tono de voz).

Un ejemplo sería cuando sentimos miedo repentino al ver un perro ladrar muy fuerte

Sentimiento:

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción

- Puede durar horas, días o más, requiere reflexión o interpretación de lo que se siente.
- Se manifiesta de manera interna, más estable y menos visible físicamente.

Ejemplo: Después de reflexionar sobre varias experiencias de miedo, desarrollas un sentimiento de inseguridad.

Manejo de
sentimientos
y emociones

Sentimientos
básicos

Miedo

Sentimiento que surge ante la percepción de una amenaza o peligro, real o imaginado.

Sub-sentimiento :
Ansiedad – Se manifiesta como una preocupación constante, generalmente sin una causa inmediata identificable.

Característica:
Funciona como un mecanismo de autoprotección y supervivencia.

Enojo

Sentimiento de desagrado intenso causado por una injusticia, frustración o amenaza a los límites personales.

Sub-sentimiento :
Resentimiento – Se da cuando el enfado no se libera y se acumula con el tiempo.

Característica:
Impulsa a defenderse, poner límites o buscar justicia.

Tristeza

Sentimiento de pérdida, fracaso o dolor emocional.

Sub-sentimiento :
Melancolía – Tristeza prolongada, a menudo vinculada con recuerdos o nostalgia.

Característica :
Facilita la introspección y la adaptación ante una pérdida.

Alegría

Sentimiento de bienestar, satisfacción o placer ante una situación favorable.

Sub-sentimiento :
Entusiasmo – Alegría anticipada que impulsa a actuar o a crear.

Característica:
Motiva a compartir, crear vínculos y disfrutar del presente.

Amor

Sentimiento profundo de afecto, conexión y cuidado hacia uno mismo, otra persona o algo externo.

Sub-sentimiento :
Compasión – Deseo de aliviar el sufrimiento ajeno desde un lugar de empatía.

Característica:
Promueve el vínculo, la protección y la colaboración.

Manejo de
sentimientos
y emociones

Sentimientos
obstaculizadores

Inseguridad

Sensación de vulnerabilidad, fragilidad o inferioridad que afecta la percepción de uno mismo.

Impacto: Bloquea la toma de decisiones, disminuye la autoestima y provoca comportamientos retraídos o defensivos.

Consecuencia: Impide avanzar por miedo al fracaso o al juicio ajeno, camuflándose a veces con actitudes arrogantes.

Necesidad de
reconocimiento

Dependencia emocional de la aprobación externa para validar el propio valor o acciones.

Impacto: Desvía el enfoque de los objetivos propios hacia lo que esperan los demás.

Consecuencia: Genera frustración y pérdida de motivación si el reconocimiento no llega; obstaculiza la autonomía y la autenticidad.

Miedo a ser uno
mismo

Temor a mostrarse con autenticidad por miedo al rechazo, al juicio o a no ser aceptado.

Impacto: Frena la autoexpresión y limita la creatividad.

Consecuencia: Lleva al estancamiento personal y profesional, y al uso de “máscaras” que alejan del propósito real.

Incapacidad de
cambiar

Creencia limitante de que uno no puede evolucionar, mejorar o transformarse.

Impacto: Encierra a la persona en su zona de confort, paralizando su desarrollo.

Consecuencia: Impide asumir riesgos, explorar nuevas oportunidades y alcanzar el potencial verdadero.

Ansiedad

Estado emocional de anticipación negativa frente al futuro que genera angustia e inquietud.

Impacto : Bloquea la acción presente, distorsiona la percepción y agota emocionalmente.

Consecuencia: Genera parálisis, postergación de proyectos y pérdida de claridad mental para la toma de decisiones.

Manejo de sentimientos y emociones



Sentimientos promotores

Vivir el presente

Capacidad de centrarse en el aquí y el ahora, sin quedarse anclado en el pasado ni paralizado por el futuro.

Beneficio: Aumenta la claridad mental, reduce la ansiedad y favorece la toma de decisiones acertadas.

Desarrollo personal: Permite actuar con conciencia plena, disfrutar de los logros y asumir retos con realismo.

Vison positiva de uno mismo

Reconocimiento de las propias fortalezas, potenciales y logros sin caer en la perfección idealizada.

Beneficio: Refuerza la autoeficacia, es decir, la creencia de que uno puede lograr lo que se propone.

Desarrollo personal: Incrementa la confianza, reduce la autocrítica y motiva al aprendizaje continuo

Amor propio

Aceptación incondicional de uno mismo, con virtudes y defectos, sin buscar aprobación constante.

Beneficio: Fortalece la resiliencia emocional ante críticas, fracasos o comparaciones sociales.

Desarrollo personal: Brinda libertad para tomar decisiones auténticas y fomentar relaciones más sanas.

Flexibilidad mental

Capacidad de adaptarse a nuevas circunstancias y cambiar creencias limitantes.

Beneficio: Estimula la creatividad, permite la innovación y evita el estancamiento.

Desarrollo personal: Favorece la evolución constante, incluso frente a los errores o fracasos.

Gratitud y empatia

Agradecer lo que se tiene y conectar emocionalmente con los demás desde la comprensión.

Beneficio: Mejora el estado de ánimo, fomenta vínculos saludables y reduce el egocentrismo.

Desarrollo personal: Construye entornos colaborativos, humanos y confiables para crecer con otros.