



Nombre de alumno: Eddy Antonio López Pérez

Nombre del profesor: paola Guadalupe
dominguez ruiz

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO

Materia: desarrollo humano

Grado: 6

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas 13 de junio de 2025

Diferencia entre Emoción y Sentimiento

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

- Emoción:
 - Reacción biológica inmediata ante un estímulo
 - De corta duración
 - Involucra cambios fisiológicos
 - Ejemplo: miedo, sorpresa, enojo
- Sentimiento:
 - Elaboración mental de una emoción
 - De larga duración
 - Incluye interpretación consciente
 - Ejemplo: amor, tristeza, orgullo

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- Ambos son:
 - Procesos afectivos
 - Fundamentales para el comportamiento humano
- Participan en la toma de decisiones
- Diferencias:
 - Las emociones son instintivas
 - Los sentimientos son reflexivos

SENTIMIENTOS BÁSICOS

1. Amor – conexión afectiva y cuidado
2. Alegría – bienestar, entusiasmo
3. Tristeza – dolor por pérdida o frustración
4. Miedo – percepción de amenaza
5. Ira – respuesta ante injusticias o agresiones
6. Sorpresa – reacción ante lo inesperado

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

- Inseguridad: falta de confianza en sí mismo
 - Necesidad de reconocimiento: dependencia de aprobación externa
- Miedo a ser uno mismo: temor a mostrarse auténtico
 - Incapacidad de cambiar: bloqueo ante nuevas oportunidades
- Ansiedad: preocupación constante por el futuro

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

- Autoconfianza: seguridad en las propias capacidades
 - Empatía: comprensión de los demás
 - Gratitud: reconocimiento del valor de lo que se tiene
 - Esperanza: visión positiva del futuro
 - Resiliencia: capacidad de superar dificultades
 - Amor propio: valoración de uno mismo