Nombre de alumno: Sebastian Urbina Sanchez.

Nombre del profesor: Paola Guadalupe Dominguez Ruiz

Nombre del trabajo: mapa conceptual

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to

Grupo: B

UNIDAD 2

Emociones y sentimientos

Emociones

Es una respuesta psicofisiológica breve e intensa que el organismo experimenta ante un estímulo externo o interno. Las emociones son automáticas, universales y están ligadas a la supervivencia, como el miedo, la alegría o la ira.

Sentimientos

Es el estado afectivo más duradero y consciente que resulta de la interpretación o reflexión de una emoción. Los sentimientos son más complejos, se procesan a nivel mental y están influenciados por la experiencia personal, la cultura y los pensamientos.

Sentimientos basicos

Amor

- Derivado de emociones como la alegría y el afecto.
- Se manifiesta como apego, ternura o atracción.

Alegría

- Sentimiento de bienestar, satisfacción o placer.
- Suele surgir tras una emoción de felicidad.

Tristeza

- Sentimiento de pérdida, soledad o frustración.
- Se relaciona con la emoción de aflicción.

Ira

- Sentimiento de frustración o injusticia.
- Se origina en la emoción de agresividad o molestia.

Miedo

- Sentimiento de amenaza o inseguridad.
- Nace de la emoción de peligro o alarma.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Inseguridad

Es uno de los sentimientos más comunes y a menudo más paralizantes. Surge cuando la persona duda de sus capacidades, apariencia o valor, y generalmente se relaciona con vivencias en las que el individuo no fue validado o apoyado adecuadamente. Esta falta de confianza interna alimenta una visión distorsionada de sí mismo, generando una constante comparación con los demás y un temor a equivocarse.

Necesidad de reconocimiento

Sentimiento que se manifiesta como un deseo profundo de ser visto, escuchado y valorado por los otros. Aunque todos los seres humanos necesitamos cierto grado de validación externa, cuando esta necesidad se vuelve excesiva, puede condicionar nuestra identidad.

Miedo a ser uno mismo

es la renuncia a la autenticidad por temor al juicio, al rechazo o a la no aceptación. Es un sentimiento que limita el desarrollo personal, ya que obliga al individuo a esconder sus verdaderos pensamientos, emociones o intereses. Esta represión constante puede generar frustración, tristeza e incluso confusión sobre quién se es en realidad.

Incapacidad de cambiar

Este sentimiento nace de la creencia de que, por más esfuerzos que se hagan, es imposible mejorar o salir de una situación emocional negativa. Suele estar acompañado por pensamientos autocríticos, sentimientos de desesperanza y una visión estática del yo. En estos casos, el cambio se percibe como algo lejano, casi inalcanzable.

Ansiedad

Se presenta como una inquietud constante frente al futuro, una sensación de que algo malo puede ocurrir en cualquier momento. A diferencia del miedo, que responde a un peligro concreto, la ansiedad suele nacer de amenazas imaginarias o internas. Es el resultado de vivir con inseguridad, de depender del reconocimiento externo y de sentir que no se puede actuar con libertad ni transformar la propia realidad.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Amor propio

El amor propio permite reconocerse como digno, valioso y capaz. Esta base emocional fortalece la autoestima y permite enfrentar con mayor seguridad los retos del entorno. Cuando una persona se valora a sí misma, está más dispuesta a aprender, mejorar y construir vínculos positivos con los demás.

Empatia

Sentimiento que se manifiesta como un deseo profundo de ser visto, escuchado y valorado por los otros. Aunque todos los seres humanos necesitamos cierto grado de validación externa, cuando esta necesidad se vuelve excesiva, puede condicionar nuestra identidad.

Gratitud

Ser agradecido permite reconocer lo que se tiene, valorar a las personas que nos rodean y mantener una actitud positiva ante la vida. Las personas agradecidas suelen tener mayor bienestar emocional, ya que enfocan su atención en lo constructivo, lo que refuerza su resiliencia frente a la adversidad.

Esperanza

Actúa como una fuerza interior que motiva a seguir adelante, incluso en momentos difíciles. Este sentimiento da sentido al esfuerzo y al sacrificio, y permite visualizar un futuro mejor. Una persona esperanzada tiene mayor capacidad para establecer metas, persistir ante los obstáculos y creer en el cambio y la superación.

Alegria

La alegría no solo es una reacción a experiencias positivas, sino también una disposición interna que promueve la creatividad, el entusiasmo y la energía para vivir. Las personas que cultivan la alegría tienden a relacionarse mejor con los demás y a mantenerse activas en su desarrollo personal y social.