Nombre de alumno: Azul Ximena Urbina Sánchez

Nombre del profesor: Paola Guadalupe Domínguez Ruiz

Nombre del trabajo: mapa conceptual

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to

Grupo: B

PARCIAL2

Diferencia entre Emoción y Sentimiento

EMOCIONES

SE REFIERE A

- Reacciones psicofisiológicas intensas y de corta duración que surgen de forma automática e inconsciente ante un estímulo (interno o externo). Son respuestas biológicas universales, observables incluso en la expresión facial (ej. una sorpresa, un susto). Incluyen cambios corporales como el ritmo cardiaco, la sudoración, etc.

SENTIMIENTOS

SE REFIERE A

- Reacciones psicofisiológicas intensas y de corta duración que surgen de forma automática e inconsciente ante un estímulo (interno o externo). Son respuestas biológicas universales, observables incluso en la expresión facial (ej. una sorpresa, un susto).

Sentimientos que Obstaculizan el Desarrollo Humano

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO EXCESIVA
Dependencia de la aprobación externa para sentirse valioso, lo que puede generar frustración y baja autoestima si no se recibe

INSEGURIDAD
Falta de confianza en las propias capacidades, lo que puede llevar a la inacción y al miedo a asumir riesgos.

ANSIEDAD
Preocupación excesiva y constante sobre el futuro, que puede paralizar y generar malestar físico y mental.

ENVIDIA Y CELOS
Deseo de lo que otros tienen o miedo a perder lo que se tiene, que generan amargura y dañan las relaciones.

PROCRASTINACIÓN
Posponer tareas importantes, a menudo por miedo al fracaso o al éxito, lo que genera estrés y frustración.

Emociones y Sentimientos

Las emociones y los sentimientos son fundamentales para la experiencia humana y cumplen diversas funciones

COMO

ADAPTACIÓN
Nos preparan para responder a diversas situaciones (ej. el miedo nos alerta de un peligro).

COMUNICACIÓN
Expresan nuestros estados internos a los demás, facilitando la empatía y la interacción social.

APRENDIZAJE
Nos ayudan a identificar qué nos agrada o desagrada, influyendo en nuestras futuras acciones

Sentimientos que Promueven el Desarrollo Humano

ALEGRIA/FELICIDAD
Favorecen la apertura a nuevas experiencias, la creatividad y la conexión social.

AMOR
Fortalece los vínculos, promueve la empatía y la compasión, y es fuente de bienestar y seguridad.

GRATITUD
Aumenta el bienestar, la satisfacción con la vida y la capacidad de apreciar lo positivo.

ESPERANZA
Impulsa la perseverancia ante la adversidad y la creencia en un futuro mejor.Envidia y celos.

CONFIANZA
En uno mismo y en los demás, lo que permite tomar riesgos, establecer metas y construir relaciones sólidas

Sentimientos Básicos

ALEGRÍA
Placer, bienestar, satisfacción.

TRISTEZA
Desesperanza, pesimismo, falta de motivación ante una pérdida o decepción.

IRA (O ENFADO)
Furia, resentimiento, frustración ante una situación que se percibe como injusta o una amenaza.

MIEDO
Ansiedad, aprensión, terror ante un peligro real o percibido.

SORPRESA
Reacción de asombro ante un evento inesperado.

ASCO (O AVERSIÓN)
Repulsión, náusea ante algo desagradable o potencialmente dañino.