



CUADRO SINOPTICO

"MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES"

DE LOS SANTOS SOLORIO HANNA MICHELL

ARREOLA JIMENEZ EDUARDO ENRIQUE

DESARROLLO HUMANO

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

TAPACHULA, CHIAPAS

14 DE JUNIO DE 2025

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Diferencia entre Emoción y Sentimiento

¿Qué son las emociones?

Conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo. Son rápidos e involuntarios. Suelen ser intensos pero cortos.

¿Qué son los sentimientos?

Evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Puede ser más duraderos que las emociones.

Diferencias

- Las emociones son respuestas físicas y psicológicas inmediatas y automáticas a un estímulo, y los sentimientos son la experiencia subjetiva y consciente de esas emociones.
- Los sentimientos son más duraderos que las emociones.

Sentimientos básicos

¿Qué son?

Reacciones emocionales más fundamentales ante estímulos internos y externos: Miedo, enfado, tristeza, alegría y amor.

Miedo

Le transforma la angustia, la preocupación y el pánico. Es la respuesta a una amenaza percibida.

Enfado

Le nutre la rabia, el odio y la frustración. Es la reacción ante situaciones hostiles o agresivas.

Tristeza

Incluye la soledad y la melancolía. Estado de ánimo con desesperanza y falta de motivación.

Alegría

Le transforma por el gozo, la paz y la armonía. Sentimiento de bienestar y satisfacción ante situaciones positivas.

Amor

Se llega a través de Dios, la dicha y el embellecimiento. Implica un profundo sentimiento de afecto, cariño y conexión.

Sentimientos que Obstaculizan el Desarrollo humano

Inseguridad

Limita las oportunidades, afecta la salud mental y física, sus relaciones y su participación en la sociedad.

Necesidad de reconocimiento

Fomenta la dependencia de la opinión ajena, la falta de autenticidad y la dificultad para establecer relaciones saludables. Puede llevar a ansiedad y depresión.

Miedo a ser uno mismo

Limita la autenticidad, la autoexpresión y la búsqueda de felicidad. Puede manifestarse con timidez, baja autoestima, ansiedad social.

Incapacidad de cambiar

Impide la adaptación a nuevas circunstancias, la superación de desafíos y el logro de metas personales.

Ansiedad

Interfiere con el aprendizaje, las relaciones y el desempeño laboral o académico y la calidad de vida.

Sentimientos que Promueven el Desarrollo humano

Alegría

Genera bienestar físico y mental, potencia la creatividad, fortalece las relaciones sociales y fomenta una actitud positiva ante la vida.

Gratitud

Fomenta el bienestar emocional, fortalece las relaciones interpersonales y contribuye a una perspectiva más positiva de la vida.

Amor

Promueve el bienestar emocional, la salud física, y el crecimiento personal y social. Aumenta la autoestima y la pertenencia.

Esperanza

Actúa como un motor de motivación y resiliencia, permite establecer metas, perseverar ante la adversidad.

BIBLIOGRAFIA

Manejo de Sentimientos y emociones. Antología UDS.
plataformaceducativauds.com.mx/cuimiparcial.php?tok=157227
902347208/assets/docs/libro/LEN/DESARROLLO%20HUMANO.pdf

Diferencia entre sentimientos y emociones.
<https://counselling.online.wfu.edu/blog/difference-feelings-emotions>

Emociones básicas
<https://blog/unititer.edu.mx/que-son-las-principales-emociones-humanas-escat-uninter-psicologia>

Sentimientos que promueven el Desarrollo Humano
<https://cards.org/educacion.com.es/content/importancia-emociones-desarrollo>