



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68



Desarrollo Humano

Unidad II

Manejo De Sentimientos Y Emociones



Unidad II



Manejo De Sentimientos Y Emociones

- **Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.**
- **Sentimientos que promueven el desarrollo humano.**

UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Al menos una vez al mes habrá que comulgarse en la iglesia o leer la torá en el shill, y entonces se supone que el ciclo de todo ser humano estará completo.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Pero si esta fuera la ley absoluta de la felicidad y el progreso, ¿por qué la proporción de ansiolíticos o antidepresivos recetados crece notablemente año a año? ¿Por qué de cada 100 emprendedores o profesionales talentosos sólo el 10% logra alzarse con la distinción del objetivo cumplido?



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares.



Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **Restan tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas que estimulen y potencien los deseos y anhelos en lugar de anularlos o frenarlos.**



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

• Inseguridad

- “Que ser valiente no salga tan caro que ser cobarde no valga la pena”



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.



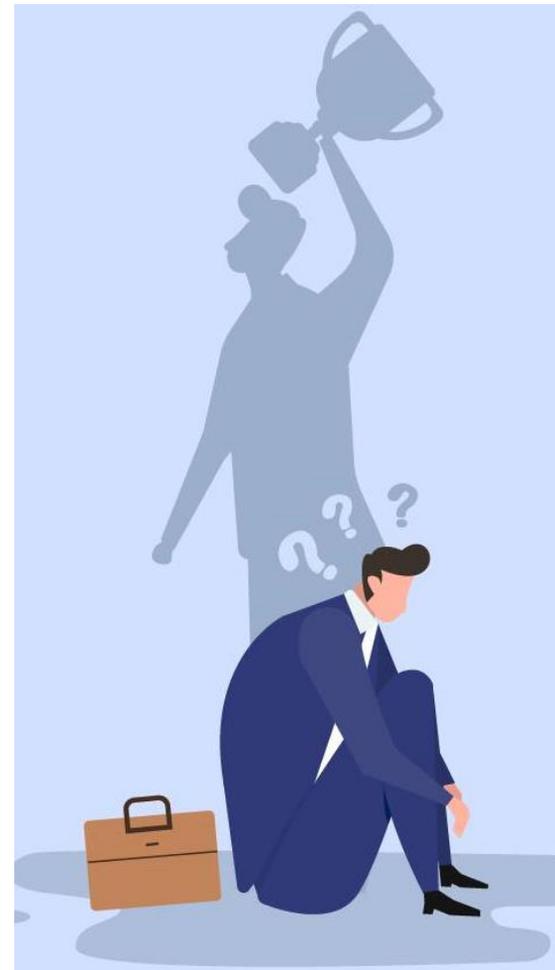
UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. **Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.**



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Si bien desde el psicoanálisis hasta las terapias breves son un camino aceptable para encontrar el equilibrio emocional que permita tener una estima elevada y la libertad de elección de cómo ser y hasta donde llegar, **también existen ejercicios diarios de reflexión que posibilitan desarrollar el amor propio, la aceptación y la plenitud.**



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **Necesidad De Reconocimiento**

- “Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien. **El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.**



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Entonces estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Para poder realizar un proyecto de negocios o de cualquier otra índole **es necesario despegarse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial, y abocarse a las verdaderas causas que movilizan una acción.**



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

• Miedo A Ser Uno Mismo

- “Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo **conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.**



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que **se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor, pero inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos.**



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas.** Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

• Incapacidad De Cambiar

- “Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- “En los mismos ríos entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos.”



- El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener.

UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo. Pablo Neruda en su eterno poema retoma el pensamiento pre socrático al decir “Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos”.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Los pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta **es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.**



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **Ansiedad**



- “Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”

UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, **es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.**



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- **La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.**



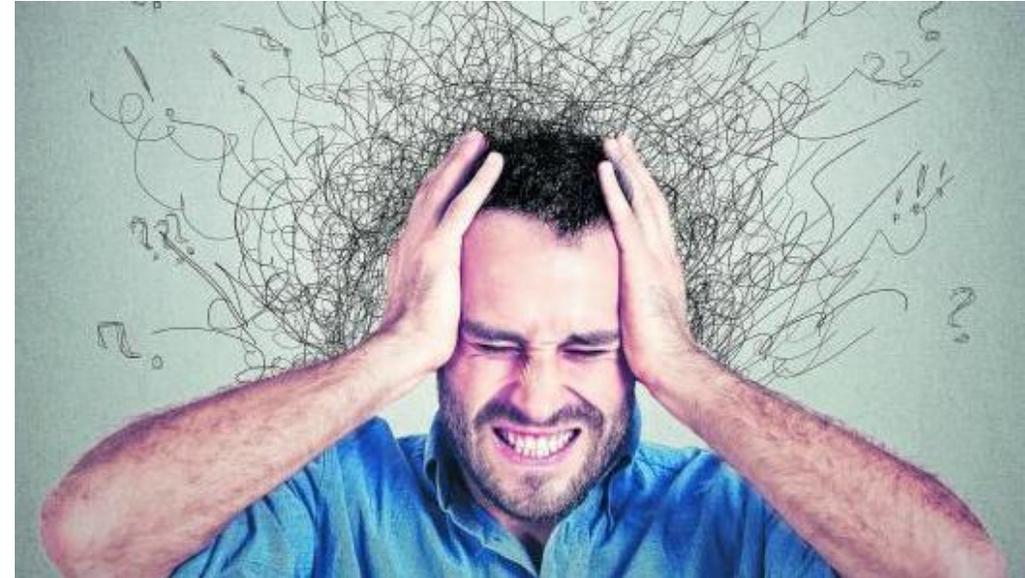
UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Aún sin caer en un trastorno específico, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.



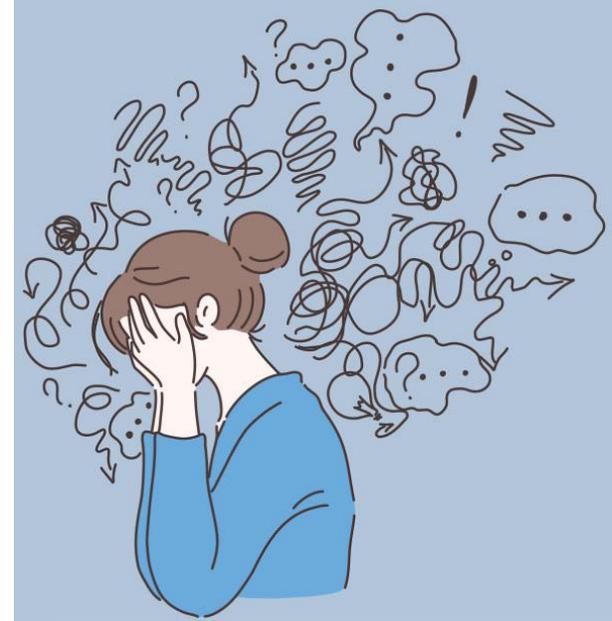
UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Las terapias de corte cognitivo conductual pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando.



UDS Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

- Para alcanzar el éxito en los negocios y poder disfrutarlo hay que comenzar con la revolución interior. Y nada mejor que comenzar el camino al éxito y al cambio cantando.



Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

- Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal.





Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

- Hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.



Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

- En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia.





Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

- La ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.





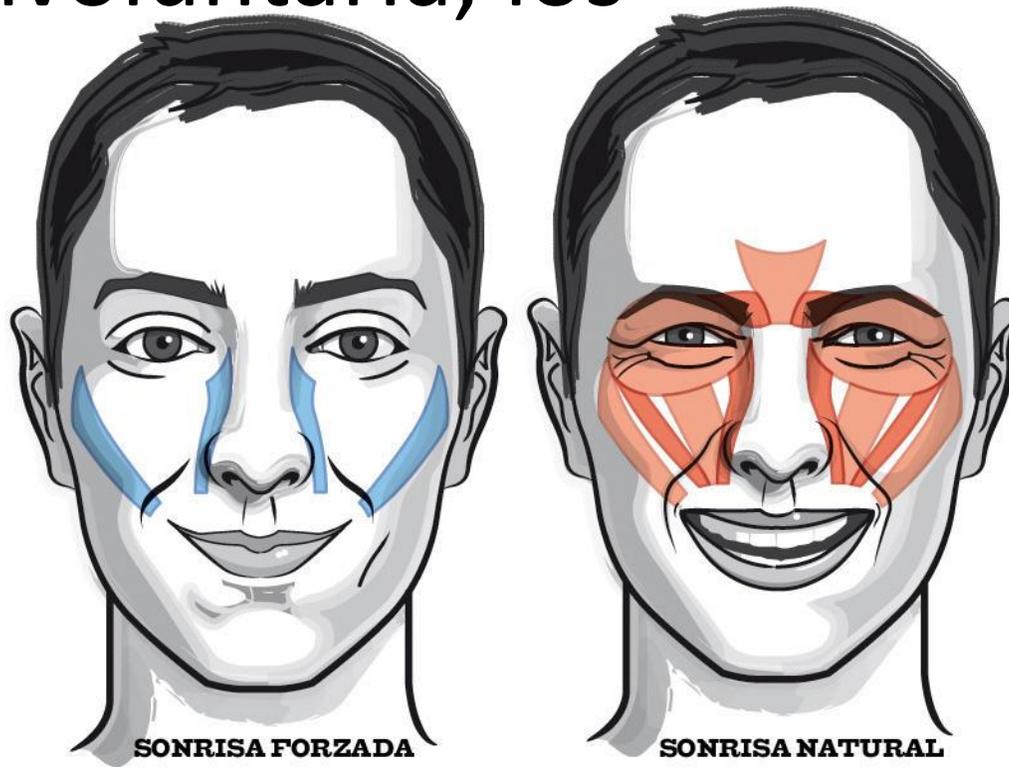
Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

- En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada...



Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

Sonrisa Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.





Sentimientos que promueven el desarrollo humano.



sonrisa social

sonrisa auténtica





UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68