

**Nombre de alumna: Sara Galilea Martínez Quevedo.**

**Nombre del docente: Lic. Mónica Quevedo Pérez**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico de los sentimientos**

**Materia: desarrollo humano**

**Grado: 6to cuatrimestre**



# Sentimientos

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo son los que sabotean la incapacidad de proyectos .

Sentimientos que promueven el desarrollo estas predominan un placer temporal el cual nos da un objetivo fundamental de una evolución

La culpa es unos de los sentimientos responsables que no nos permite avanzar y lograr un objetivo y hay diferentes tipos de culpas

-Culpa disfrazada de importancia: es una el cual nos hace sentir mal por no prestar atención a una persona que te busca

-culpa disfrazada de responsabilidad: es un falso sentido de responsabilidad la culpa podría hacerte sentir responsable aun cuando no lo eres.

Inseguridad al sentirnos vulnerables

Necesidad de reconocimiento por haber hecho algo destacado

Miedo de ser uno mismo

Incapacidad de cambiar

Ansiedad ,angustia ,envidia, miedo constante y la ira

Utilidad de emociones positivas

Las emociones positivas nos ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas

Beneficios De Las Emociones Positivas modifican nuestra forma de pensar cultivando emociones positivas

Los sentimientos que nos ayudan a fomentar el desarrollo humano es resiliencia que afronta cualquier situación estresante y por consiguiente están los demás ;

- Alegría
- Gratitude
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor