

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

MAPA CONCEPTUAL

TEMA:

DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

ING. JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMÁN

# Desarrollo humano

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

### Inseguridad

Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad

Afecta en la correcta toma de decisiones

Erik Erikso

los primeros años de vida de un ser humano devendrán en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado

Se caracteriza por excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización

### Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas premie lo que se está haciendo

El error del reconocimiento

Que impide crecer y concretar los sueños propios

Se refleja en tomar decisiones por los demás y no por uno mismo

### Miedo a ser uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad

Esto lo conforman dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones, a familia y los amigos

Se refleja en

temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande

### incapacidad de cambiar

En los mismos r os entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos

Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo

salir de la zona de confort que mantiene presa al alma

una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento

### Anciedad

fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar

Se considera una emoción rechazadas a pesar de su clara atribución a la supervivencia del ser humano

La definen como

como una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza

### La angustia

En ella existen el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor

Se considera un estado de afectación intensa

Cuando los síntomas están confinados a la esfera psíquica, lo llamamos ansiedad.

### Envidia

sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder

Sus efectos pueden ser

Ese rencor tan terrible y desmedido termina debilitando la salud del paciente,

Esto provoca, a su vez, la soledad, frustración, la ira e, incluso, la rabia

### El miedo constante

de las emociones más comunes entre los seres humanos

Se puede ver reflejado como

por evitar el miedo no cambiamos de pareja, de casa o de trabajo

no decimos lo que pensamos y preferimos lo malo conocido a lo bueno por conocer

### La ira

se trata de una respuesta emocional

aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad.

el impulso inicial suele ser de descarga

el enfado realmente nos empuja a reaccionar

De este modo uno puede gritar, agredir, callar o expresar el desagrado de una forma relativamente educada,

### Utilidad de las emociones positivas

actividad específica de la naturaleza humana

importancia de las emociones positivas

detonante para el bienestar , medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero

La emociones positivas optimizan la

salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica

### Beneficios De Las Emociones Positivas

Las emociones modifican nuestra forma de pensar

ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual

investigaciones realizadas exponen que

está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja

Además, ayudan a fortalecer ante la adversidad en cuanto que promueven la resiliencia

Resiliencia

se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes

Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad se doblan, pero no se rompen

que son capaces de

experimentar emociones positivas en situaciones estresantes

### Entonces: ¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

Según Barbara Fredrickson

nosotros mismos sentimientos positivos, permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones

Uno de los experimentos mas realizados es

las escenas apacibles de la naturaleza propiciaron un estado de serenidad

El miedo se indujo con

Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian.