UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE
"Pasión por educar"

PRESENTA EL ALUMNO:

Liliana Lòpez Lòpez

GRUPO,CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:

6to CUTRIMESTRE "A" LICENCIATURA EN ENFERMERIA ESCOLARIZADO

DOCENTE:

Nayeli Morales Gómez

MATERIA :

Desarrollo humano.

TRABAJO: Mapa conceptual.

FECHA: 18/06/2020

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

INSEGURIDAD

Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones.

- Tímida.
- Retraída.
- Paranoica.
- Antisocial

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El ego de las personas constantemente.

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.

MIEDO A SER UNO MISMO

En cada individuo se esconde un mundo de:

- Experiencias
- Dolores
- Alegrías

INCAPACIDAD DE CAMBIR

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

- "No puedo cambiar"
- "Yo soy así"
- "No tengo la capacidad"
- "No me criaron para esto"

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.

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.

Causas:

- Parálisis
- Ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

ANGUSTIA

- Miedo,
- Sensación de amenaza,
- Negatividad
- Incertidumbre
- La baja resistencia
- Frustración

Puede tener una repercusión orgánica y psíquica.

Sintomas:

- Bajo autoestima
- Miedo irrefrenable a sentirse más que los demás
- Soledad
- Frustración
- Ira y rabia

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

UTILIDAD DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas.

Fredrickson apunta que las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.

BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones modifican nuestra forma de pensar.

Ventajas:

- Resolución de problemas
- Razonamiento y habilidades sociales
- Procesamiento intelectual

PARA QUE SIRVEN LOS BUENOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian, permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

B. Fredrickson, ella misma aconseja buscar la felicidad en todas las situaciones de la vida y en las cosas sencillas.