



**Yamile Yenitzi Pérez Vázquez**

**Nayeli Morales López**

**Mapa conceptual**

**Desarrollo humano**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 6 cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Unidad 2

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

**Inseguridad**

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

el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor

que se interpone en la correcta toma de decisiones

**Necesidad de reconocimiento**

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades

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

**Miedo a ser uno mismo**

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.

experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones

conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

**Incapacidad de cambiar**

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

os pensamientos como no puedo cambiar, yo soy así

no solo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales

**Las emociones positivas**

son aquellas en las que predominan la valencia del placer o bienestar

tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento

además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales

aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

Asimismo, son estados subjetivos que la persona experimenta en razón de sus circunstancias

**Utilidad de las emociones positivas**

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana

debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas

por un lado, como detonante para el bienestar

por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo

**Beneficios De Las Emociones Positivas**

Las emociones modifican nuestra forma de pensar

Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas

radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual

la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales

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

**Resiliencia**

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

Por tal razón, las emociones positivas en los momentos de aflicción hacen más probable que se hagan planes a futuro

Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

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

Más que solucionar los problemas inmediatos

los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros

Según Barbara Fredrickson

cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, permite ensanchar nuestro repertorio de ideas

de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.