

**PRESENTA EL ALUMNO:**

Carla Yazmin Hernández Espinoza

**GRUPO, CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

6to. CUATRIMESTRE "A" LA LICENCIATURA EN ENFERMERIA ESCOLARIZADO

**DOCENTE:**

Nayeli Morales Gomez

**MATERIA:**

Desarrollo Humano

**TRABAJO:**

Mapa conceptual

**FECHA DE ENTREGA:**

18 de junio de 2020

# SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

## INSEGURIDAD

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones

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.

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.

## 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 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

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

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia

### En cada individuo se esconde un mundo de

- Experiencias
- dolores,
- alegrías,
- pérdidas,
- Logros y frustraciones

## INCAPACIDAD DE CAMBIAR

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

### Los pensamientos como

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

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

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.

## ANSIEDAD

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.

### CAUSAS

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

### SÍNTOMAS

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Sudoración
- Temblores
- Tensión muscular

La ansiedad es probablemente una de las emociones más rechazadas a pesar de su clara atribución a la supervivencia del ser humano.

## ANGUSTIA

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

La angustia es un afecto, un estado de afectación intensa.

Puede tener una repercusión orgánica y psíquica

Es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas.

## ANGUSTIA

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

### PODEMOS HABLAR DE

- Un sujeto
- Un bien material
- O un aspecto intelectual de suma importancia

### SÍNTOMAS

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

Ninguna de ellas aporta nada constructivo al individuo y les impide avanzar, situándolo en una etapa de estancamiento emocional y personal.

## ANGUSTIA

se trata de una respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad.

### UNO PUEDE

- Gritar
- Agredir
- Callar
- Expresar desagrado

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con

- Agresividad
- Daño

# SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

## 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.

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

### EMOCIONES POSITIVAS:

- **Alegría**
- **Gratitud**
- **Serenidad**
- **Interés**
- **Esperanza**
- **Inspiración**
- **Amor**
- **Diversión**

## PARA QUE SIRVEN LOS BUENOS SENTIMIENTOS

Más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.

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.