

**Nombre de alumna: Fabiola Verenice
Gómez Alvarez**

Nombre del profesor: Nayeli Morales Gómez

Materia: Desarrollo Humano

**Trabajo a entregar: 2.3 Sentimientos que
obstaculizan el desarrollo humano y 2.4
sentimientos que promueven el desarrollo
humano (mapa conceptual)**

Grado: 6°

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de junio del 2020

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Inseguridad

Es
La sensación de vulnerabilidad, fragilidad
Y
Hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones
La
Señal más clara para determinar la inseguridad
Es
Evaluar los comportamientos de las personas en sociedad

Necesidad de reconocimiento

FI
Antónimo perfecto para el reconocimiento es ser indiferente
EI
Error del reconocimiento que impide crecer
Ego constantemente necesita ser reconocido
Por sus acciones y actividades
Y concretar los sueños propios
Es Cuando 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 de ser uno mismo

Cada individuo
Las
Se esconde un mundo de experiencias
Dolores
Frustraciones
Alegrijas
Perdidas
Logros
Los fracasos
Conllevan
A que una persona oculte su verdadera esencia
Y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza
Criticas
Los reproches

Incapacidad de cambiar

El cambio es inherente a la vida
Es
Necesario e imposible de detener
Los pensamientos como
No puedo cambiar
Yo soy así
No tengo la capacidad
No me criaron para esto
No son irreales, sino que implican la frustración
De los objetivos personales y de negocios

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Ansiedad

Es

Probablemente una de las emociones más rechazadas

A pesar de su

Clara atribución a la supervivencia del ser humano

Reacción emocional desagradable

Relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza

Puede aparecer cuando

Realmente no le corresponde, perdiendo su función protectora

Y produciendo un malestar intenso

La ansiedad patológica

parálisis

Causa

Ausencia de decisiones atinadas

Actitud pesimista y oscura frente a la vida

Angustia

Es

Una forma de morir en vida

Y de cercar

Por completo nuestra posibilidad de ser libres

Felices de autor realizarnos como personas

Cuando

Tenemos angustia, todo nuestro organismo lo percibe

El corazón se acelera

Sensación de presión en el pecho

Hay temblores

Envidia

Sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno

Sus efectos

Son devastadores para aquel que los sufra

Ese rencor tan terrible y desmedido

Termina debilitando la salud

Las personas envidiosas

Suelen tener

Baja autoestima

Miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás

Provocando

La soledad

Miedo constante

Emoción más común entre los seres humanos

Y

La más poderosa y limitantes

Además

Llegados a un límite puede llegar a perjudicar a nuestra salud

Al no poder

Cambiar de casa, trabajo o de pareja

Ira

Emoción más discriminada

Debido principalmente

A su relación con agresividad y daño

Al igual que la ansiedad

Implica una activación fisiológica y nos ayuda a movilizarnos para luchar

Sentimiento que promueven el desarrollo humano

Emociones positivas

Son

Aquellas en las que predomina la valencia

Del placer o bien estar

Tienen un objetivo

Fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos

Intelectuales, físicos y sociales de los individuos

Los hacen mas

Perdurables

Acrecientan las reservas a las que se puede recurrir

Unidad de las emociones positivas

Experimentan

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

Y la resistencia psicológica

El bienestar subjetivo

Beneficios de las emociones positivas

Radican

En ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual

El razonamiento y las habilidades sociales

A la capacidad que tiene el ser humano para actuar

Y

Recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes

La resolución de problemas

La resiliencia

Se refiere

Orgullo

Inspiración

Temor

Bárbara Fredrickson

Menciona

Las 10 emociones más comunes

Alegría

Gratitud

Serenidad

Estrés

Esperanza

Diversión

Amor

¿Para qué sirven los sentimientos?

Ayudan a

Progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros

Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona

Si no que

También se contagian

Bibliografía

UDS. (s.f.). Obtenido de Antología Desarrollo Humano :

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a>.