UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"Pasión por educar"

# Desarrollo Humano.

# NUTRICIÓN.

Mtro. Luz María Castillo.

Mayo 2020-Agosto 2020

Kevin Jasiel Cruz Rios.

Unidad 2

# Manejo de sentimientos y emociones

- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.
  - La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.
    - 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.
      - La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad (tímida, retraída, antisocial etc.)
        - 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.
      - Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.
        - 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 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.
            - Entonces estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada.
    - Miedo a ser uno mismo.

      En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones
      - Junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.
        - Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.
    - Ansiedad.

      Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.
      - 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.
        - La ansiedad es probablemente una de las emociones más rechazadas a pesar de su clara atribución a la supervivencia del ser humano.
          - Podríamos definirla como una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza.
            - En ocasiones la ansiedad puede aparecer cuando realmente no le corresponde, perdiendo su función protectora y produciendo un malestar intenso.
              - Debido a la interacción de factores biológicos, psicosociales o ambientales puede dar lugar a diferentes trastornos, limitando la vida de quienes los padecen
    - La angustia.

      La angustia es una bomba, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor.
      - Es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas.
        - La angustia es un afecto, un estado de afectación intensa.
    - La envidia.

      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.
      - Sus efectos pueden ser devastadores para aquel que los sufra, no solo en el terreno mental, sino también en el físico.
        - Las personas envidiosas suelen tener una baja autoestima, un miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás.
          - Esto provoca, a su vez, la soledad de no poder compartir sus experiencias con el resto del mundo.
    - El miedo constante.

      El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes.
      - Además, llegados a un límite puede llegar a perjudicar a nuestra salud
        - En casos extremos, el miedo puede resultar tan paralizante que limite seriamente nuestra vida.
    - Ira.

      La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño.
      - 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.
        - De este modo uno puede gritar, agredir, callar o expresar el desagrado de una forma relativamente educada, dado que la emoción no determina nuestro comportamiento.
- Sentimientos que promueven el desarrollo humano.
  - Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar
    - Tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento
      - 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
        - Y funciona como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero
      - Beneficios de las emociones positivas.

        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
        - Los estados afectivos positivos facilitan la solución creativa de diversos problemas
      - Resilencia.

        La 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|| y que son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes
          - Barbara Fredrickson menciona diez emociones positivas más comunes:

            Alegría, Gratitud, Serenidad, Interés, Esperanza, Orgullo, Diversión, Inspiración, Temor, Amor
      - ¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

        Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian.
        - Los actos buenos producen alegría, porque uno se siente orgulloso de ellos.
          - Los buenos pensamientos generan una reacción en cadena que abre el ánimo y la disponibilidad, lo que induce nuevas emociones positivas.
            - El humor y la risa parecen, sin duda, la vía más directa