

CUADRO SINOPTICO

DESARROLLO HUMANO
PROFESORA LUZ MARIA CASTILLO

PRESENTA EL ALUMNO:

Glendy Karina Escobar Vázquez

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6to. Cuatrimestre Turismo Escolarizado

Comitán de Domínguez, Chiapas

12 de Junio del 2020.

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

sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad

Necesidad de reconocimiento

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

La ira

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.

La envidia

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

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

Ansiedad

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir

Incapacidad de cambiar

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 de los objetivos personales y de negocios

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

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar

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

sentimientos que promueven el desarrollo humano.

Beneficios De Las Emociones Positivas

Las emociones modifican nuestra forma de pensar

Ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual

Resiliencia

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

¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

Ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.