

Alumna:

Itzamaray Martinez Mauricio

Cuatrimestre: Sexto

Grupo: "A"

Docente:

Lic. Javier Ivan Godines Hernández

Materia:

Desarrollo humano

Súper Nota

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.



INSEGURIDAD

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



NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

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.



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.

"YO SOY ASÍ"
ES UNA EXCUSA

MIEDO A SER UNO MISMO

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

Es una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza.



ANGUSTIA

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.



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.



IRA

Su presencia se relaciona con agresividad y daño. En realidad, 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.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad



Utilidad de las emociones positivas



- Las emociones positivas son detonante para el bienestar
- Son como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.
- Optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.

Beneficios De Las Emociones Positivas

- Ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales
- Facilitan la solución creativa de diversos problemas
- Ayudan a fortalecer ante la adversidad en cuanto que promueven la resiliencia
- Protegen contra la depresión

Resiliencia



Se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes, la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y “ser transformado positivamente por ellas”

Emociones positivas



Bárbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes:

- Alegría
- Gratitude
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor



¿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.

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (Mayo-Agosto). Unidad II. Manejo de sentimientos y emociones. En *Antología: Desarrollo Humano* (págs. 53-62).