

TEMA: súper nota

2.3 Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

2.4 Sentimientos que promueven el desarrollo humano.



**Nombre: Rosmery Magdalena
Chic Capriel**

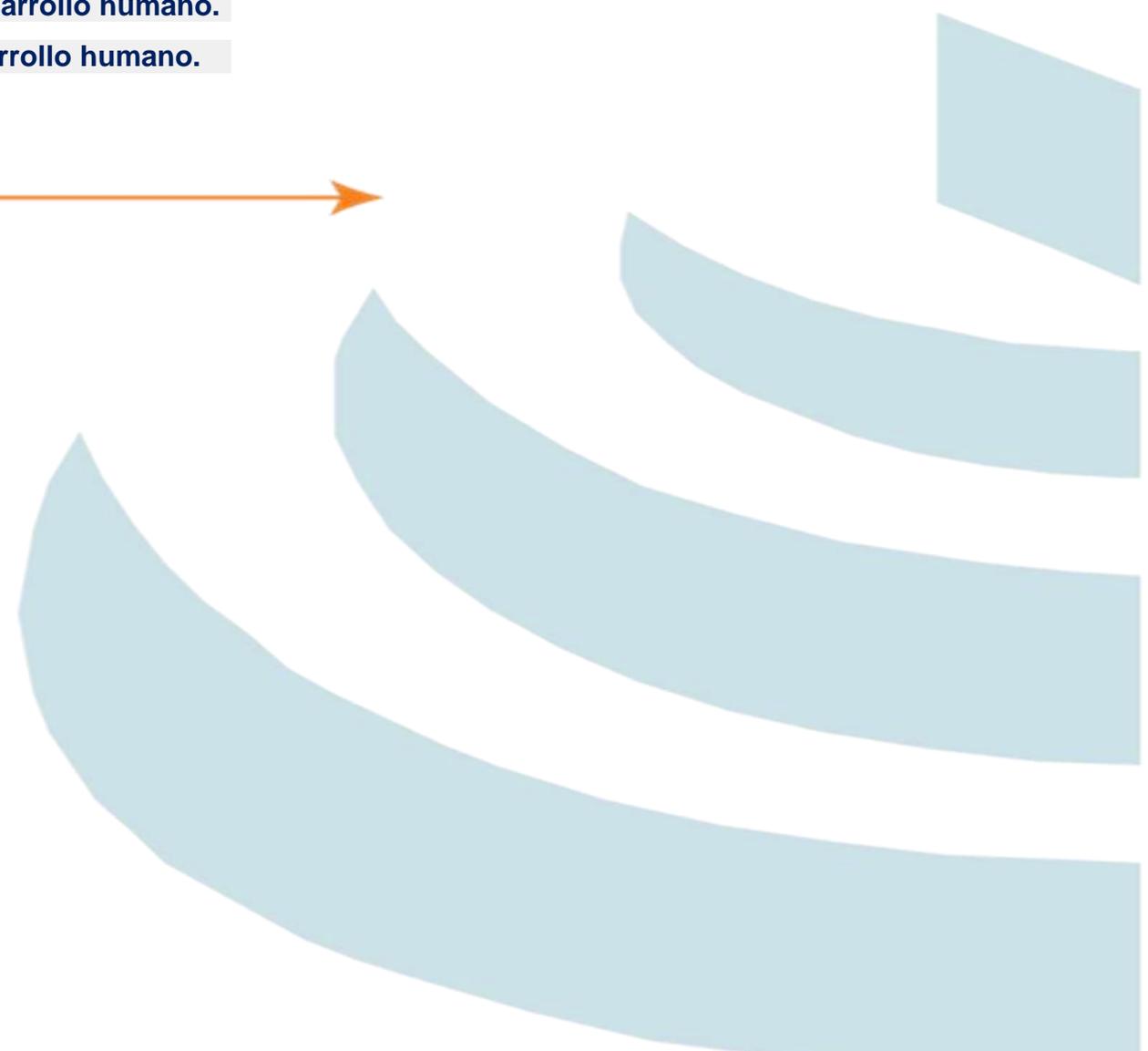
**Profesor: JAVIER IVAN
GODINES HERNANDEZ**

Materia: desarrollo humano

L.I.C: en enfermería

6TO cuatrimestre

Grupo: A





Necesidad de reconocimiento

aquellas que favorecen el fortalecimiento de la autoestima, el reconocimiento hacia la propia persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer dichas necesidades



Inseguridad

es una sensación de nerviosismo o temeridad asociado a multitud de contextos, que puede ser desencadenada por la percepción de que uno mismo es vulnerable



Angustia

es un estado afectivo que se caracteriza por aparecer como reacción ante un peligro desconocido o impresión.

Miedo a ser uno mismo



A la mayoría de nosotros el aislamiento nos produce cierto temor e incluso vértigo. Eso de enfrentarnos a la soledad y mirarnos cara a cara no suele ser fácil.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano



El miedo constante

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes.

Incapacidad de cambiar



tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos persistentes sobre situaciones diarias, convenciones, tradiciones y hábitos de todos los tipos.

Envidia

es un sentimiento o estado mental en el cual existe dolor o desdicha por no poseer uno mismo lo que tiene el otro, sea en bienes, cualidades superiores u otra clase de cosas tangibles e intangibles

La ira

cólera, rabia, enojo o furia es una emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad.

Ansiedad



con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias.



Utilidad de los sentimientos positivos

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas



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



Sentimientos que promueven el desarrollo humano

tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social

Resiliencia

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



Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes:

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



Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian

Entonces ¿para qué sirven los buenos sentimientos?

El humor y la risa parecen, sin duda, la vía más directa. Sin embargo, en los momentos difíciles resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo.

Bibliografía

Antología proporcionada por el profesor que imparte la materia