



NOMBRE DE ALUMNO: REY NOEL SANTIAGO HERNÁNDEZ

NOMBRE DEL PROFESOR: JAVIER IVAN GODÍNEZ

NOMBRE DEL TRABAJO: “SÚPER NOTA”

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

GRADO: 6TO CUATRIMESTRE GRUPO: “A”

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes. En casos extremos, el miedo puede resultar tan paralizante que limite seriamente nuestra vida.

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.

Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valoración muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

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

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 uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento. Podríamos definirla como una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza.

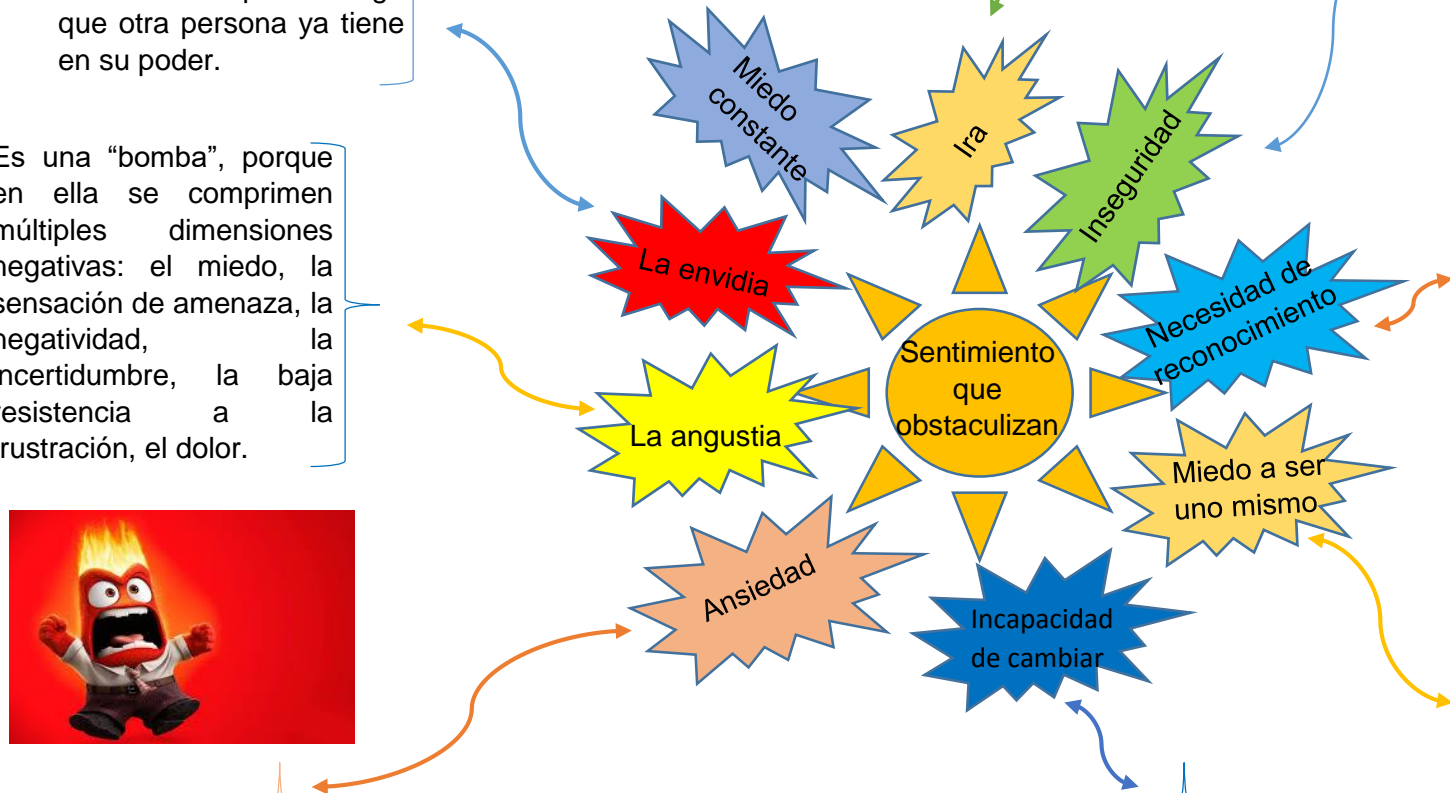


Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así", "no tengo la capacidad", "no me criaron para esto", no solo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.



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.

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que, 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.



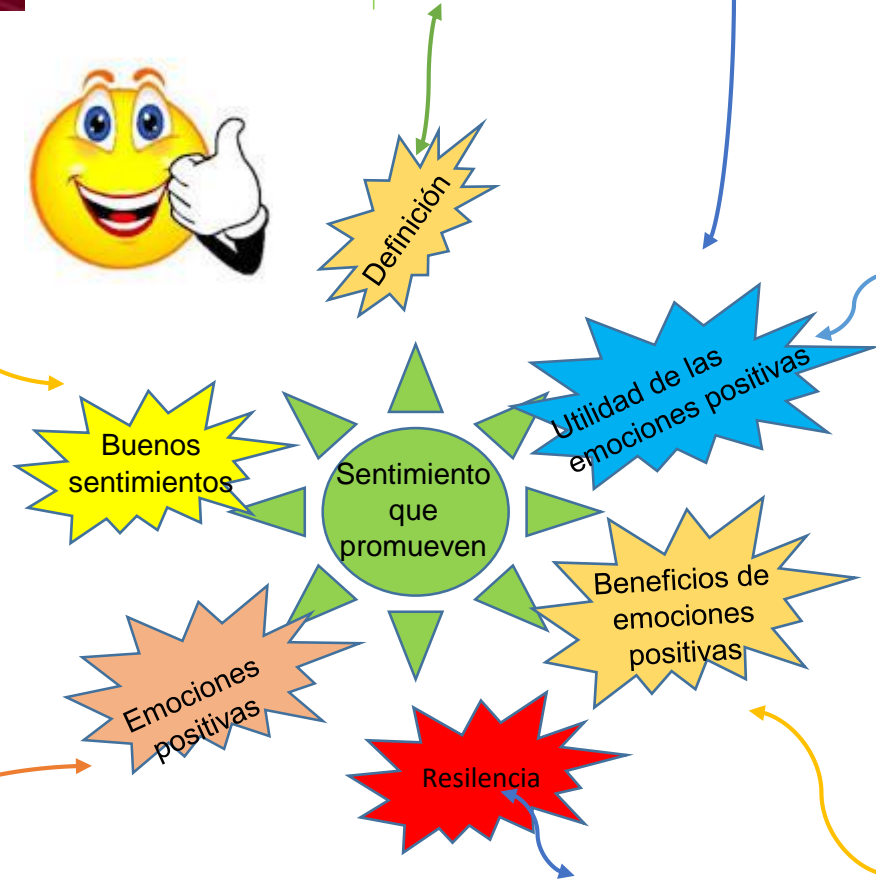


Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003). Tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

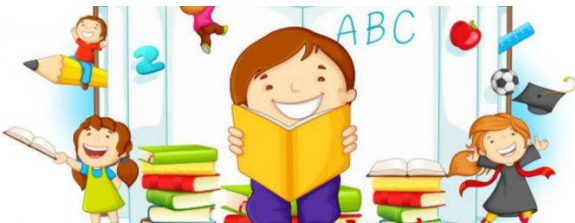
Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas



Más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros. Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian.



De igual manera, Fredrickson (2000) apunta que las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.



Las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales (Oros, Manucci y Richaud-de Minzi, 2011).

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

La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes (Hernández, 1998).

El experimentar emociones positivas está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja