



Alumna: Anahi Alfonso Villatoro

**Profesor: Javier Iván Godínez
Hernández**

trabajo: super nota

Materia: Desarrollo humano

Bibliografía: antología desarrollo humano



Tienen como objetivo fundamental en la evolución.

Los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y prepararse

Detonante para el bienestar y como un medio para conseguir un

Son emociones positivas del placer o bienestar.

Incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Optimizan los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social.

Utilidad de las emociones:

Como detonante para el bienestar y como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero

Permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales

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.

La 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.

La ira:

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debidos principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y

Ansiedad:

Esta anticipación involuntaria implica un estado de alerta y ayuda a movilizar nuestros recursos para así emitir una respuesta ante el peligro: de

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.

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

**SENTIMIENTOS
QUE
OBSTACULIZAN
EL DESARROLLO
HUMANO**

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.

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.

Necesidad de reconocimiento:

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