



**Nombre del alumno: José Fernando
Aguilar Altuzar**

**Nombre del profesor: Lic. Javier Iván
Godines Hernández**

Materia: Desarrollo Humano

Actividad: Súper Nota

Grado: sexto cuatrimestre

Grupo: 6 "A"

Inseguridad: terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones



Necesidad de reconocimiento: el ego de las personas constantemente necesita ser reconocida por sus acciones y actividades



La angustia: se comprimen múltiples dimensiones negativas



El miedo constante: esto puede llegar a perjudicar nuestra salud



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Incapacidad de cambiar: el cambio es la causa y origen de todas las cosas e implican la frustración

Ansiedad: es una reacción emocional desagradable, relativamente que aparece cuando detectamos una posible amenaza



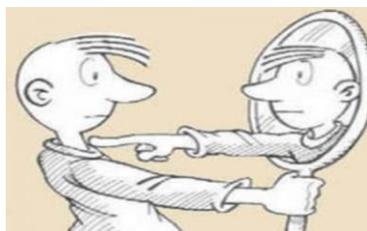
La envidia: sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tienen en su poder



La ira: se lleva a cabo una presencia con agresividad y daño



Miedo a ser uno mismo: la conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes



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

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Utilidad de las emociones positivas:

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

Distingue una doble importancia de las emociones positivas:

Detonante para el bienestar

Medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero

Beneficios de las emociones positivas:

Las emociones modifican nuestra forma de pensar

Resolución de problemas, el razonamiento de las habilidades sociales



Emociones positivas más comunes:

Alegría	Diversión
Gratitud	Inspiración
Serenidad	Temor
Interés	Amor
Esperanza	
Orgullo	

Resiliencia: capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes



+ Ser Positivos

