



ASINGATURA:
DESARROLLO HUMANO

CARRERA:
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

GRADO Y GRUPO:
6° "A"

MODALIDAD:
SEMIESCOLARIZADO (SÁBADO)

CATEDRÁTICO:
JAVIER IVAN GODINES HERNANDEZ

ALUMNA:
LÓPEZ TRUJILLO GUADALUPE MONTZERRATH

NÚMERO DE MATRÍCULA:
409418071

ACTIVIDAD:
#3 SUPERNOTA TEMAS 2.3 Y 2.4

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

FUNDAMENTO

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

Aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos son:

Inseguridad Sensación de vulnerabilidad, fragilidad e inferioridad, se interpone en la correcta toma de decisiones, Evaluar comportamientos sociales (tímida, retraída, paranoica o antisocial) o (ególatra, arrogante, agresivo --- inseguridad camuflada)



Necesidad de reconocimiento

El humano necesita ser reconocido por sus acciones, que otro las apruebe y premie
Su antónimo es ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien, el error es que en su afán de buscar admiración desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo



Miedo a ser uno mismo

"Yo" como epicentro: misterios intrigantes difíciles de decodificar Vivencias y experiencias conforman la personalidad y la identidad personal y cultural. críticas, reproches, fracasos hacen ocultar la verdadera esencia, El temor a exponerse, produce estancamiento y falta de logros concretos.



Ansiedad

Vivir esperando el futuro y adelantarse a los hechos causa desesperación, causa limitaciones y frena el crecimiento. Provoca fobia social, TOC, ataques de pánico parálisis, ausencia de decisiones atinadas, actitud pesimista



Emoción más rechazada, "reacción emocional desagradable, intensa al detectar una posible amenaza, involuntaria, implica el estado de alerta y ayuda a emitir respuesta ante el peligro, acompañada de cambios fisiológicos Puede aparecer cuando no le corresponde, perdiendo su función protectora y produciendo un malestar intenso y dar lugar a diferentes trastornos (estrés)

Incapacidad de cambiar

"el cambio es la causa y origen de todas las cosas", es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. La negación implican la frustración de los objetivos, salir de la zona de confort es un paso muy importante para lograr la felicidad y crecimiento.



Angustia

Se comprimen múltiples dimensiones negativas, obstaculiza la posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas. El organismo tiene una repercusión orgánica, psíquica, síntomas en esfera psíquica, lo llamamos ansiedad.



Miedo constante

De las emociones más comunes poderosas y limitantes. La educación cumple un papel determinante en la transmisión y percepción de los miedos ya que pueden ser transmitidos



Envidia

Sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, deseo de poseer algo un sujeto, un bien material o un aspecto intelectual, el humano es incapaz de empatizar y compartir la vida con su entorno Afecta debilitando la salud, baja autoestima, miedo a la inferioridad, soledad, frustración, ira y rabia que provoca estancamiento emocional y personal.



Ira

De las emociones más discriminadas, su presencia se relaciona con agresividad y daño. Aparece cuando se obstaculiza la consecución de un objetivo o la satisfacción de una necesidad, nos permite regular el comportamiento de los demás Implica una activación fisiológica y nos ayuda a movilizarnos para luchar, es regulable



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



DEFINICIÓN

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar, duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento

OBJETIVO

Tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables

UTILIDAD

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

Como detonante para el bienestar;

Medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero



BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

RESILIENCIA

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



MODIFICAN LA FORMA DE PENSAR

Ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales



¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

Progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.

Ensancha nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos



LAS MÁS COMUNES

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor



Bibliografía

SURESTE, U. D. (2020). DESARROLLO HUMANO. En J. I. HERNANDEZ. COMITAN DE DOMINGUEZ. Recuperado el 17 de 07 de 2020 PAGES. 53-62