

SUPER NOTA SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN Y PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

- Nombre de alumna: Claudia Donaji Trujillo Gallegos
- Materia: desarrollo humano.
- Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández
- Carrera: Lic. En Enfermería
- Cuatrimestre: sexto A.



Necesidad de reconocimiento
las personas con inseguridad pueden desarrollar la necesidad de la aprobación de los demás y puede incrementar el egocentrismo, lo cual no es positivo para el desarrollo humano

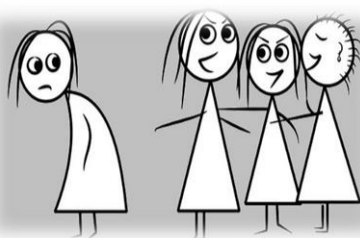
Incapacidad de cambiar
es el sentimiento de comodidad forzada a permanecer con una misma modalidad por la mentalidad negativa del cambio, el tener pensamientos negativos nos impide realizarlo.

Debemos cambiar los pensamientos negativos para un buen desarrollo humano



Angustia
es el estado multidimensional de negatividad miedo, preocupación, frustración e incertidumbre que provoca un estancamiento en el desarrollo humano

Inseguridad:
Sensación continua de fragilidad y vulnerabilidad ante situaciones cotidianas, el miedo al rechazo o algo negativo, se caracteriza por tener comportamientos retraídos, antisocial, pensamientos negativos propios.



Miedo a ser uno mismo
es el temor a exponerse y ser rechazado o juzgado por cómo somos, esto impide una aceptación propia y aferrarse por permanecer ocultos.



Ansiedad
la ansiedad como factor limitante al desarrollo humano se debe al comportamiento compulsivo de querer adelantarse causando parálisis, no poder tomar decisiones y actitud pesimista frente a la vida.

Envidia
personalmente siento que es el peor sentimiento que te impide un crecimiento personal, codiciar lo que no tenemos no nos hace crecer u obtenerlo.



Miedo constante
es muy constante en todos los humanos, cuando es constante esto se puede convertir en algo controversia, ya que nos retiene a realizar muchas cosas.

Ira
se juzga como agresividad pero es la respuesta al desagrado de algo o la impotencia, una frustración; pero al tener un impulso agresivo se puede tomar como una desventaja para el crecimiento.



El verdadero problema está en la reacción a la ira: la agresión verbal o física.

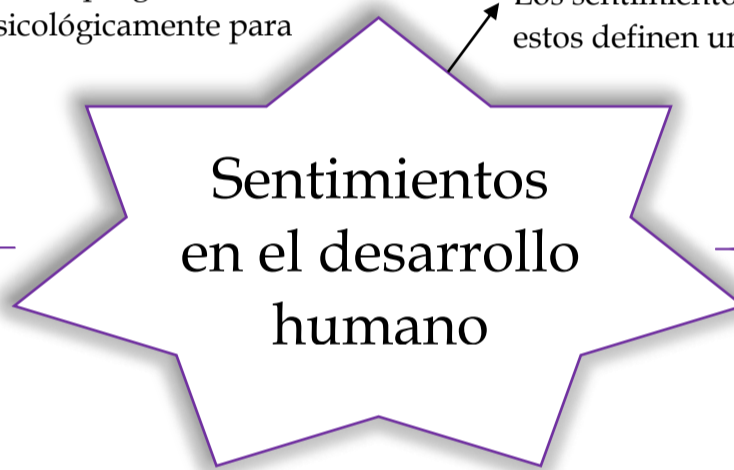
Estos sentimientos son:

Cuando hay un impedimento para que el desarrollo humano progrese se debe a los sentimientos negativos, estos están influenciando psicológicamente para evitar el crecimiento.

Los sentimientos son gran parte de lo que influye al desarrollo humano, estos definen un crecimiento positivo, negativo o retenido.



Los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano



Los sentimientos que promueven el desarrollo humano



El desarrollo humano es fomentado y fortalecido por los buenos sentimientos, estabilizan un crecimiento como humano e incrementan el bienestar, estos amplían recursos físicos, intelectuales y sociales de los seres humanos.

Los sentimientos positivos en el desarrollo humano

Estos sentimientos sirven para:

- Solucionar problemas inmediatos con buena actitud y no empeorando las situaciones.
- Obtener una buena conducta y reflejarla.
- Progreso personal
- Estructurar y cimentar creencias o disciplinas mentales a largo plazo.
- Los sentimientos buenos estructuran buenas conductas.

Según Barbara Fredrickson. Las diez emociones positivas más comunes que el ser humano puede tener para el crecimiento y desarrollo humano son:

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



Utilidad de las emociones positivas:
fomentan al deseo de bienestar personal, psicológico, crecimiento humano y no es momentáneo, es el constante deseo de un bienestar personal.



Beneficios de las emociones positivas

- Cambian nuestra manera de pensar, siempre tendremos pensamientos positivos y una actitud buena.
- tomamos una actitud de resiliencia, que es la capacidad de actuar ante las malas circunstancias y después de ellas.
- en malas circunstancias los sentimientos positivos ayudan a actuar con cordura y beneficio.

En definitiva los sentimientos positivos transmiten al ser humano una mentalidad positiva y buena, cambian la vida de la persona que percibe esos sentimientos y también se pueden transmitir con las personas que nos rodean.



BIBLIOGRAFIA

Antología de Desarrollo humano. Tema 2.3 sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano y 2.4 sentimientos que promueven el desarrollo humano. De las páginas 53 a la 62. De plataforma escolar UDS.