

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

---

José Ever López Santiz

- Materia: desarrollo humano
- Carrera: enfermería
- 6<sup>o</sup> cuatrimestre

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

### ➤ Inseguridad:

Es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa

Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.



### ➤ Necesidad de reconocimiento:

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

La necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

### ➤ Miedo a ser uno mismo:

Las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.



➤ Incapacidad de cambiar:

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



➤ Ansiedad:

Una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza.

Ansiedad patológica

Causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

Puede aparecer cuando realmente no le corresponde, perdiendo su función protectora y produciendo un malestar intenso



➤ Angustia

La angustia 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.

Repercusión orgánica: el corazón se acelera, hay una sensación de presión en el pecho, la respiración se entrecorta, hay temblores.

Repercusión psíquica: tememos lo peor, estamos en alerta, pensamos en el futuro de manera catastrófica.



➤ La envidia:

Las personas envidiosas suelen tener una baja autoestima, un miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás.

Provoca

La soledad de no poder compartir sus experiencias con el resto del mundo.

Síntomas

La frustración, la ira e, incluso, la rabia.



➤ El miedo constante:

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes.



➤ La ira:

Una respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad.



## **SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.**

Son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar; tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento.

Tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades;

Utilidad de las emociones positivas:

- Como detonante para el bienestar;
- Como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

Optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.

Beneficios De Las Emociones Positivas

Las emociones modifican nuestra forma de pensar

Está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja

Ayudan a fortalecer ante la adversidad en cuanto que promueven la resiliencia.

## Resiliencia



La capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes.

Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad —se doblan, pero no se rompen— y que son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes.

¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

- Progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.
- Cimentar y construir recursos mentales duraderos.

Bibliografía: antología de desarrollo humano 6to Cuatrimestre