

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN Y
PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



- Materia: Desarrollo Humano.
- Catedrático: Godines Hernández Javier Iván.
- Carrera: Enfermería
- Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre.
- Alumno: Gutiérrez Santizo Edwin Orlando.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



INSEGURIDAD

Es una sensación en las personas que logra hacer que las personas se sientan vulnerables, frágiles y hasta inferiores, lo cual influye fuertemente en la toma de decisiones.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Su efecto se presenta en el hecho de que las personas tienen la necesidad de que sus actos y actividades sean reconocidas por los demás.



MIEDO A SER UNO MISMO

Consiste en ocultar la verdadera esencia de una persona, creando una ilusión por medio de una "máscara" que es utilizada con las personas que le rodean. Lo cual es provocado por experiencias pasadas, críticas, reproches y fracasos.



INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Consiste en una frustración personal, provocada por la negativa de objetivos de la persona, lo que genera pensamientos de acerca de no poder realizar un cambio.





ANSIEDAD

Procura que nuestro cuerpo se encuentre en un estado de alerta, dando respuesta de lucha o escape, aparece cuando se presenta una posible amenaza, aunque en ocasiones aparece cuando no le corresponde. Generalmente va acompañada de taquicardia, sudoración, temblores y tensión muscular

ANGUSTIA

Es un estado que afecta fuertemente a la persona, pues en el se presentan una gran cantidad de emociones, como el miedo, la sensación de amenaza, la incertidumbre, la negatividad, una baja resistencia a la frustración y el dolor

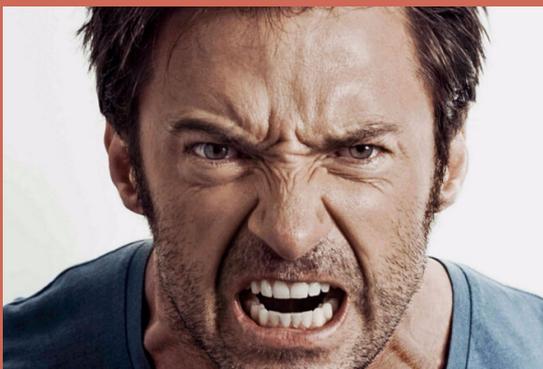


ENVIDIA

Se define como una sensación de deseo hacia algo que otra persona ya tiene en su poder, puede ser un sujeto, un bien material, e incluso intelectual. Es el sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno

MIEDO CONSTANTE

Es una sensación que nos limita a realizar ciertas acciones pues en general, pueden presentar un peligro real o imaginario.



IRA

Es una reacción fisiológica que nos permite movilizarnos para "luchar". 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



Las emociones positivas con aquellas en las que predomina la sensación de felicidad, placer o bienestar. Éstas nos ayudan a ampliar nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales

Utilidad de las emociones positivas

Ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas, ya que estas emociones optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, permitiendo un razonamiento flexible, eficiente y creativo.



Beneficios de las emociones positivas

Permite una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja, además, promueve la resiliencia

Resiliencia

Es la capacidad que el ser humano tiene para recuperarse después de vivir acontecimientos importantes



10 emociones positivas mas comunes

Alegria



Gratitud



Serenidad



Interés



Esperanza



Diversión



Orgullo



Inspiración



Temor



Amor



¿Para que sirven los buenos sentimientos?

Éstos en gran parte nos ayudan a mejorar nuestra calidad de vida, ASi mismo, permiten que progreseemos internamente y nos preparemos para tiempos mas duros. Otro aspecto positivo es que no solo nos ayudan a cambiar, si no que también se pueden contagiar a las personas que nos rodean.

Fuente de informacion

Godines, J. (2020). Desarrollo Humano. 18/07/2020, de UDS Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a>.