

**“MATERIA”: DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE DEL DOCENTE:**

**GODINEZ HERNANDEZ JAVIER IVAN**



**PRESENTA: SUPER NOTA**

**ALUMNA: GARCIA GOMEZ JHENIFER**

**CUATRIMESTRE: 6\_”B”**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA**

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

Es por ello que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

### Inseguridad

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional. La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad.



### Incapacidad de cambiar

Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de El oscuro de Éfesoll, pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación.

### El miedo constante

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes. Además, llegados a un límite puede llegar a perjudicar a nuestra salud. Muchas veces, por evitar el miedo no cambiamos de pareja, de casa o de trabajo; no decimos lo que pensamos y preferimos lo malo conocido a lo bueno por conocer. En casos extremos, el miedo puede resultar tan paralizante que limite seriamente nuestra vida.

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

### La 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. Nadie puede vivir eternamente angustiado. como personas.

### La ira

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño. En realidad, se trata de una respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad.

### La envidia

La envidia es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder. Podemos hablar de un sujeto, un bien material o algún aspecto intelectual de suma importancia.



### Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.



### Ansiedad

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento. La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

### Miedo a ser uno mismo

En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que, junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como. La familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.



# 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. Lo anterior lleva a distinguir una doble importancia de las emociones positivas: por un lado, como detonante para el bienestar; por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.



## Beneficios De Las Emociones Positivas

Las emociones modifican nuestra forma de pensar  
Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales

Las emociones positivas 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; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



## Resiliencia

La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes (Hernández, 1998). Por su parte, Kobasa (1979) utilizó el término hardiness para describir a personas que soportan el estrés y no sucumben ante la enfermedad.

Alegría • Gratitude • Serenidad • Interés • Esperanza • Orgullo • Diversión • Inspiración • Temor • Amor

## Entonces: ¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

Más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros. Según Barbara Fredrickson de la Universidad de Michigan cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.