

Alumno: Orlando Morales Domínguez

**Profesor: Javier Iván Godínez
Hernández**

**Sentimientos que obstaculizan el
desarrollo humano.**

**Sentimientos que promueven el
desarrollo humano.**

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6° Cuatrimestre Grupo: “B”

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

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



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.

Necesidad de reconocimiento:

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

Miedo a ser uno mismo:

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.

La ira:

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debidos principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño.

Incapacidad de cambiar:

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

Ansiedad:

Esta anticipación involuntaria implica un estado de alerta y ayuda a movilizar nuestros recursos para así emitir una respuesta ante el peligro: de lucha o escape.

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.



La angustia:

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.

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.





SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar, tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

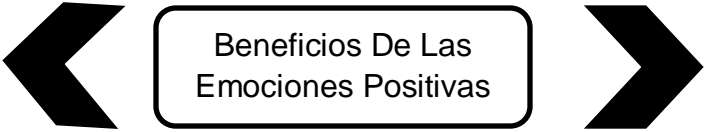


Utilidad de las emociones positivas:
Como detonante para el bienestar y como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero

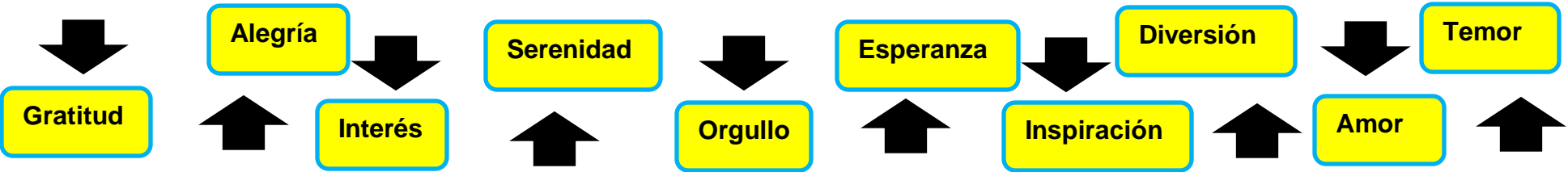
¿Para qué sirven los buenos sentimientos?
Según Barbara Fredrickson de la Universidad de Michigan cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

Las emociones modifican nuestra forma de pensar:
Influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales

Resiliencia:
La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes.



Emociones positivas comunes:



FUENTE:

- Antología Universidad del Sureste, Desarrollo Humano por: Javier Iván Godínez Hernández