



LIC. ENFERMERIA.

6to. CUATRIMESTRE.

ROSA IZETH GARCIA LOPEZ.

PATOLOGIA DEL ADULTO.

GODINES HERNANDEZ JAVIER
IVAN.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

ΕΓ ΔΕΣΑΡΚΟΓΓΟ ΗΟΥΑΝΟ



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

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. Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR:

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener, os pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

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. Sus efectos pueden ser devastadores para aquel que los sufra, no solo en el terreno mental, sino también en el físico.

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.

MIEDO A SER UNO MISMO:

Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas. Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO:

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. El antónimo del reconocimiento es ser indiferente al esfuerzo y logros de los demás, el error del reconocimiento impide crecer y realizar los sueños propios, el ego en su afán de buscar admiración desvía el camino y obliga a las personas a tomar decisiones por los demás.

ANSIEDAD:

La ansiedad es probablemente una de las emociones más rechazadas a pesar de su clara atribución a la supervivencia del ser humano. Podríamos definirla como una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza.

ANGUSTIA:

La ansiedad es probablemente una de las emociones más rechazadas a pesar de su clara atribución a la supervivencia del ser humano. Podríamos definirla como una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza. La angustia es un afecto, un estado de afectación intensa. Cuando tenemos angustia, todo nuestro organismo lo percibe.

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. El ser humano los aprende a lo largo de la vida. ¿Y de qué o quién los aprende? Del entorno en donde se desarrolla la persona, de los padres, demás familiares, de la educación, y de la sociedad en general.

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:

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.

RESILIENCIA:

La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes, a su vez, la concibe como la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y “ser transformado positivamente por ellas”, se trata de un proceso interactivo entre varios factores de desarrollo y el ambiente familiar, social y ambiental, pues para el desarrollo humano es un proceso dinámico y bidireccional en el que cada persona reestructura su entorno y recibe la influencia del mismo

BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS:

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 investigaciones realizadas por un gran número de autores han demostrado que el experimentar emociones positivas está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja

Bárbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes:

- ✓ Alegría
- ✓ Gratitude
- ✓ Serenidad
- ✓ Interés
- ✓ Esperanza
- ✓ Orgullo
- ✓ Diversión
- ✓ Inspiración
- ✓ Temor
- ✓ Amor

¿PARA QUE 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. Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian. Isen descubrió que las personas optimistas se muestran más dispuestas a colaborar. Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian. Isen descubrió que las personas optimistas se muestran más dispuestas a colaborar.