



Nombre de alumna: Elizabeth de Jesús López Hernández.

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández.

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6^a

Grupo: “D”

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de julio de 2020

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO Y SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

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

CONCEPTO: Las emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas,



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN:

Inseguridad: es la sensación de vulnerabilidad, fragilidad y decisiones de inseguridad emocional.

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

Miedo ser uno mismo: En cada persona se esconde unas experiencias como el dolor, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones, en la sociedad la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural de cada uno.

Incapacidad de cambiar: Éfeso postuló el que el cambio es la causa y origen de todas las cosas.

Ansiedad: es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

La angustia: es como una bomba porque en ella se acumula múltiples dimensiones negativas: como el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor.

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.

Miedo constante: 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



Ira: es 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.

Los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.



Utilidad de las emociones positivas

Las emociones positivas es una actividad que contribuye en la calidad de vida de las personas, 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 cambian nuestra forma de pensar, las emociones positivas está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja.

Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes: Alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, temor, amor.

Barbara Fredrickson nos habla que nosotros mismos en los 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.

