

**Nombre de alumno: Aranza Fernández
Monjarás**

Nombre del profesor: Javier Ivan Godínez

**Nombre del trabajo: “Supernota
SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN Y
OBSTACULIZAN EL DESARROLLO
HUMANO”**

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: “C”

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

UTILIDAD DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas son aquellas que nos ayudan a estar bien, tienen duración temporal, nos ayuda a ser felices, ocurre cuando nos pasa algo de gran valor y significación. Las emociones positivas nos ayudan a crecer como personas, y también psicológicamente que perdure. Nos ayuda a tener una buena salud y bienestar.

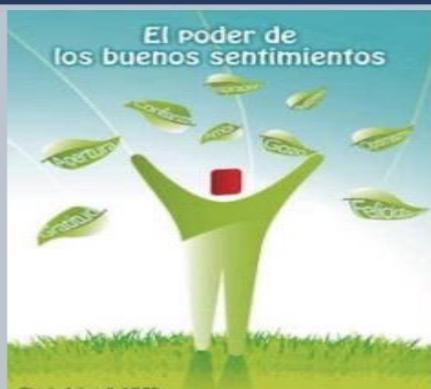


BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Nos ayuda a poder resolver problemas de la vida diaria, nos ayuda a poder razonar mejor y tener mejores habilidades. Nos protege de la depresión. Bárbara Fredrickson alista 10 emociones positivas más comunes: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, amor y temor.

RESILIENCIA

Es la habilidad que tenemos para poder actuar y recuperarnos después de haber vivido una situación estresante. Las personas que afrontan un problema fuerte, una pérdida material o personal y aún así se mantiene fuertes y no se doblan, y pueden incluso presentarse ante la sociedad emociones positivas y estar al mismo tiempo viviendo una situación difícil y dolorosa.



¿PARA QUÉ SIRVEN LOS BUENOS SENTIMIENTOS?

A parte de que nos ayuda a afrontar y solucionar problemas, los buenos sentimientos nos ayudan a progresar y así poder prepararnos para tiempos más difíciles. Los buenos sentimientos también se contagian, si nos sentimos tristes o enojados y convivimos con personas que están riéndose, bailando nos contagian y de forma espontánea nos sentimos mejor.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



INSEGURIDAD

Es la sensación de vulnerabilidad, fragilidad, incluso hasta sentirnos inferiores. En muchas ocasiones se interpone al momento de tomar una buena decisión. Algunos comportamientos que demostramos ante la sociedad y reflejan la inseguridad es ser tímidos, retraídos, paranoicos y antisociales, al contrario de una persona que se presenta arrogante, egolatra o agresiva., ocultando la inseguridad, y solo como una defensa.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

El ego que muchas personas tenemos, queremos que nuestros amigos, familiares o conocidos se den cuenta y aprueben lo que hacemos, queremos sobresalir en todos e indirectamente sentirnos más que otros. Buscamos constantemente la aprobación de los demás y hacemos las cosas solo para impresionar a los demás.



MIEDO A SER UNO MISMO

Muchas personas criticamos a nuestros semejantes o viceversa, esto solo nos lleva a tener una actitud negativa y tener miedo de expresarnos porque todo nos cae mal de otras personas, o lo que hacemos cae mal a las personas. Provocando que ocultemos nuestra verdadera personalidad y actuemos como la gente quiere.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR Y ANSIEDAD

La mayoría de las personas tenemos miedo al cambio, nos mantenemos en nuestra zona de confort, tenemos pensamientos negativos, nos sentimos incapaces de crecer y ser mejores, eso impide que podamos cambiar. La ansiedad nos provoca un aumento en el ritmo cardiaco, sudoración, temblores y tensión muscular. Un problema que se asocia es el estrés, pero si la ansiedad llega a niveles elevados nos volvemos tóxicos.



ANGUSTIA Y ENVIDIA



Compuesto por aspectos negativos, nos impide ser completamente libres, felices y de poder realizarnos como personas, pero nadie vive para siempre angustiado. Cuando no angústialos sentimos que el corazón se nos acelera, la respiración es entrecortada y temblamos. La angustia desencadena la ansiedad. En muchas ocasiones sentimos dolor y tristeza por los logros y cosas buenas que les pasa a nuestros semejantes, queremos lo que las personas tienen ya sea algo material o una persona. Esto desestabiliza la salud mental y esto porque tenemos baja autoestima, nos frustramos, da ira y rabia, nos impide que avancemos y nos estancuemos personal y emocionalmente.

IRA Y MIEDO CONSTANTE

El miedo es una emoción que mas nos limita y si llega a límites extremos puede perjudicar la salud. Por el miedo nos estancamos en un área de confort que nos impide avanzar y preferimos lo que ya conocemos aunque sea malo y nos negamos a que podemos encontrar algo. La ira se relaciona con la agresividad, es una respuesta ante una situación que nos sale mal o no podemos satisfacer una necesidad, podemos gritar, llorar, callar, agredir o expresarnos de forma desagradable, todo esto depende de cómo lo controlemos.



BIBLIOGRAFÍA

[http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a.](http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a)

