



**Nombre de alumnos: Hernández
Aguilar Leticia Moncerrat**

**Nombre del profesor: Godínez
Hernández Javier Iván**

Nombre del trabajo: Súper Nota.

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6^{to}

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de julio de 2020

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

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



Inseguridad

- Terrible sensación de vulnerabilidad
- Fragilidad
- Hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones
- Inseguridad emocional

- Evaluar los comportamientos de las personas en sociedad
- Comportamiento
- Excesivamente tímida
- Retraída
- Paranoica o antisocial
- Sentimientos de ser menos que los demás



Necesidad de reconocimiento

- ❖ El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades
- ❖ Ser diferente a esfuerzos y logros

LA PIRÁMIDE DE MASLOW



www.robertoespinosa.es

Miedo a ser uno mismo

- ✚ Críticas
- ✚ Reproches
- ✚ Fracazos
- ✚ una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido



Incapacidad de cambiar

Pensamientos como:

- No puedo cambiar
- Yo soy así
- No tengo la capacidad
- No me criaron para esto
- Irreales y provocan frustración y sobretodo mucha negatividad.



Ansiedad

Tener algo y hacerlo con necesidad siempre:

- Fobia social. Trastorno obsesivo compulsivo,
- Ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz
- Anticipación involuntaria implica un estado de alerta y ayuda a movilizar nuestros recursos

Angustia

Es una bomball, 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



Envidia

- ✓ Sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno
- ✓ Deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder
- ✓ Frustración. Ira, e incluso rabia



Miedo constante

- Emociones poderosas y limitadoras.



Ira

- Emociones más discriminadas
- Agresividad
- Daño
- Ansiedad
- Respuesta emocional



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

- Emociones positivas (placer y bienestar)
- Fortalezas
- Virtudes
- Aspectos necesarios que producen felicidad
- Involucra emociones y sentimientos

1. SENTIMIENTOS

Son procesos afectivos más o menos duraderos, que no conmuevan a nuestro ser psicobiológico con la intensidad con que lo sienten las emociones. Se forman en el individuo a través de su experiencia social, se caracterizan por ser prolongadas. Los sentimientos positivos impulsan de un modo más constante y persistente al acercamiento, la búsqueda, la conservación y el disfrute de las personas. En tanto los sentimientos desagradables o negativos impulsan a comportarse en sentido contrario.

Características de los sentimientos

- Son subjetivos.
- Surgen poco a poco.
- Promueven conductas éticas elevadas.
- Fomentan el desarrollo del bien del otro.
- Son de menor intensidad y de mayor duración
- Se desarrollan y enriquecen en cantidad y variedad.
- Depende más de la actividad cortical.

Utilidad de las emociones positivas

- Emociones que se implican en la naturaleza humana
- En lo cual contribuye la calidad de vida.
- Optimizan salud, bienestar, resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo
- Ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas

EMOCIONES POSITIVAS

Alegría	Gratitud
Admiración	Inspiración
Amor	Interés
Asombro	Optimismo
Buen humor	Paciencia
Cariño	Perdón
Compasión	Satisfacción
Empatía	Serenidad
Entusiasmo	Solidaridad
Esperanza	Ternura
Euforia	Tranquilidad

Beneficios De Las Emociones Positivas

- Las emociones modifican nuestra forma de pensar
- cultivo de las emociones positivas ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual
- resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales

Educando en positivo
No abuses de la palabra NO: decir al niño que no haga algo no le da la información que necesita para hacerlo bien ¡Da las órdenes en positivo!

No te pongas nervioso	No hagas el vago	No hagas ruido	Guarda silencio	Comienza la tarea
No estés mal sentado	No corras por los pasillos	No te distraigas	Camina despacio	Respira hondo
			Mira, atiéndeme	Siéntate derecho

Resiliencia

- ❖ Capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes
- ❖ Proceso interactivo entre varios factores de desarrollo y el ambiente familiar, social y ambiental

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

Resiliencia
La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas. Una persona resiliente comprende que es el arquitecto de su propia alegría y su propio destino.

COMO SER RESILIENTE

- Las circunstancias nunca son perfectas... Tu ACTITUD sí.
- Piensa en UTILIZAR el pasado no lo cambias.
- Busca SOLUCIONES. Somos CAMBIO.
- ACEPTAR. No es resignación... es dejar marchar.
- Asome tu RESPONSABILIDAD.
- ES TEMPORAL. No es para toda la vida.
- No siempre se REERGE lo que se SIEMBRÓ.
- La vida tiene una parte INVISIA... Cuenta con ella.

ISÍ, SE PUEDE!

NO LO HARÉ → QUIERO HACERLO → TRATARÉ DE HACERLO → PUEDO HACERLO → LO HARÉ

© Curso Intensivo MIR Asturias
Fotorisa.com

Los buenos sentimientos son para solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros

En definitiva, precisamos métodos que nos alienten a vivir más a menudo este tipo de sentimientos positivos