

**Nombre de alumnos: RABELO
ESPINOSA MARISOL**

**Nombre del profesor: GODINES
HERNANDEZ JAVIER IVAN**

**Nombre del trabajo: "SN
SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN Y
OBSTACULIZAN EL DESARROLLO
HUMANO"**

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: 6°

Grupo: "C"

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO



BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Modifican nuestra forma de pensar

Una ventaja de experimentar emociones positivas radica en que estas tienen una gran influencia en:

- Procesamiento intelectual
- Resolución de problemas
- Razonamiento
- Habilidades sociales



EMOCIONES POSITIVAS

Más comunes:

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



UTILIDAD DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar

Experimentar emociones positivas son detonantes para el bienestar y actúan como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y que este sea duradero.

Las emociones positivas contribuyen a optimizar la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, dando como resultado un razonamiento eficiente, flexible y creativo.



RESILIENCIA

La capacidad que tiene el ser humano para adaptarse de manera fácil ante el cambio.

Las personas resilientes tienen la capacidad de soportar el estrés y estos sucumben ante la enfermedad.

Estas personas tienen la capacidad de afrontar las adversidades de la vida, superarlas y "ser transformado positivamente por ellas"

Otra característica de estas personas resilientes es que ante la adversidad "se hablan por sí mismo se rompen y ellos son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones de estrés.



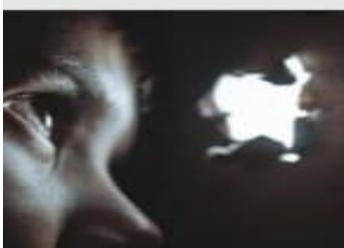
¿PARÁ QUE NOS SIRVEN LOS BUENOS SENTIMIENTOS?

Las personas progresan internamente y estos están preparados para tiempos más duros.

El cultivar los sentimientos positivos en nuestro interior nos permitirá ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones a la vez nos ayudarán a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EN EL DESARROLLO

La inseguridad es una sensación terrible de vulnerabilidad.



1

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Las personas constantemente necesitan reducir su ego a través de sus acciones y actividades.

El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente sin indiferente a los esfuerzos o logros de alguien.

2

MIEDO A SER UNO MISMO

El reprocharse uno mismo, por aquellos fracasos vividos, todas aquellas experiencias, dolores, pérdidas y frustraciones es como una imagen distorsionadamente de uno mismo lo que nos conlleva a que como personas oculten os nuestra verdadera esencia y así nos releguemos al olvido lo que nos causa una tristeza.

El verdadero inconveniente ocurre cuando nos da miedo a exponernos, hablar en primera persona o mostramos por completo.

3

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

"en los mismo rios entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismo"

El cambio es importante es inherente a la vida. Por ejemplo así como las aguas de un río no son las mismas, las personas tampoco pueden serlo. Tener aquellos pensamientos frustrados de no poder cambiar por miedo a la aceptación implica el no poder cumplir los objetivos personales y de negocios.

Es importante cambiar ya que sólo así podremos afrontar cualquier adversidad sea física o moral.

4

ANSIEDAD

Un ejemplo claro de esta crisis es el esperar el futuro, adelantándose a los hechos.

La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o

la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis.

La ansiedad es probablemente una de las emociones más rechazadas a pesar de su clara atribución a la supervivencia del ser humano.

5

LA ANGUSTIA

La característica principal de esta emoción es que en ella se comprime múltiples dimensiones negativas como:

Al miedo

Sensación de amenaza

Negatividad

Incertidumbre

Baja resistencia a la frustración

Dolor

6

MIEDO CONSTANTE

Una de las emociones más comunes entre seres humanos y una de la más poderosas y limitantes para una calidad y desarrollo de vida de excelencia.

En casos extremos el miedo puede resultar tan paralizante que limita seriamente nuestra vida.

BIBLIOGRAFIA:

<http://www.plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a>