



Nombre De Alumno: Andrea Elizabeth Moreno López

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre Del Trabajo: Los Sentimientos

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6

Grupo: C

Comitán De Domínguez Chiapas A 18 De Julio Del 2020

Desarrollo humano

2.3 Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Inseguridad

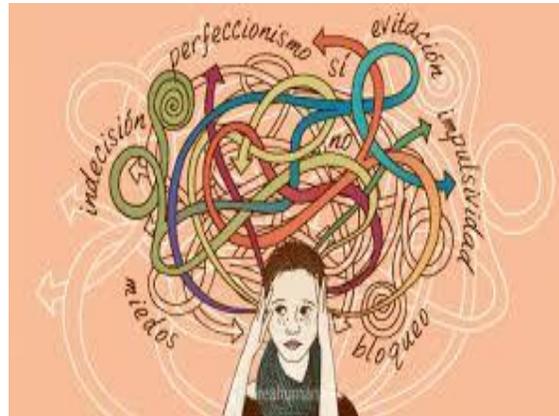
Terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad. Una persona tímida, retraída o antisocial es una persona insegura al igual que una persona arrogante o agresiva es insegura

Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas necesita ser reconocida. El antónimo perfecto es ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien

Miedo a ser uno mismo

Las críticas, los reproches, fracasos, como una imagen distorsionadamente negativo de uno mismo conlleva a que la persona no se muestre tal cual, es pierde la esencia de uno mismo



Incapacidad de cambiar

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Animarse a salir de la zona de confort es un paso muy importante y que trae consigo la alegría y la satisfacción

Ansiedad

Reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza. Cuando sobre pasa el umbral saludable se vuelve dañino para la salud

Envidia

Sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno

Angustia

Es una bomba ya que se acumula dimensiones negativas como el miedo o la sensación de amenaza

Ira

Respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados por la falla de un objetivo o en satisfacción de una necesidad

Desarrollo humano

2.4 Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Emociones positivas

Son las que predominan la valencia del placer o bienestar, tiene una duración temporal

Utilidad de las emociones positivas

Optimizan la salud, el bienestar. Subjetivo y la resiliencia psicológica favoreciendo un razonamiento favorable y eficiente

Beneficios de las emociones positivas

Ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual. Las emociones positivas están relacionadas con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible o completa



Resiliencia

La capacidad del ser humano para actuar y recuperarse después de vivir un acontecimiento estresante

Bárbara Fredrikson propone 10 sentimientos

Alegrías, gratitud, inspiración, serenidad, interés, la expectativa, orgullo, diversión, temor y el amor.

Para que sirven los sentimientos buenos

Ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos duros

Bibliografía

Antología Desarrollo Humano