



**Nombre de alumno:** Lidia Lizeth López López

**Nombre del profesor:** Javier Iván Godínez

**Nombre del trabajo:** Mapa Sentimientos

**Materia:** Desarrollo Humano

**Grado:** 6to. Cuatrimestre

**Grupo:** "C"

Bibliografía: Antología Desarrollo Humano

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de julio 2020.

# SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

INSEGURIDAD

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

MIEDO A SER UNO MISMO

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

ANSIEDAD

LA ANGUSTIA

LA ENVIDIA

MIEDO

LA IRA

**La envidia:** Sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene, es con esta condición cuando el individuo pone su felicidad en las manos de otras personas, siendo incapaz de empatizar y compartir su vida con el entorno que lo rodea.

**El miedo constante:** El miedo es la emoción más común entre los seres humanos, limita a las personas a realizar cualquier actividad y perjudica a la salud. Nos exige a cambiar sin tener la voluntad de hacerlo y en casos extremos puede paralizar nuestra vida.

**La ira:** Su presencia se relaciona con agresividad y daño, se trata de una respuesta emocional que aparece cuando nos vemos obstaculizados en la realización de un objetivo o la satisfacción de una necesidad, implica una activación fisiológica y nos ayuda a movilizarnos para luchar.

**Inseguridad:** Sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta de inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones. Erik Erikson psicólogo y sociólogo alemán postulo que es en los primeros años de vida cuando el ser humano adquiere las experiencias que harán de el un adulto seguro o inseguro. La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar el comportamiento dentro de la sociedad.

**Necesidad de reconocimiento:** Las personas tienen la necesidad de ser reconocidas por sus acciones y actividades. El error del reconocimiento que impide crecer y concretar las metas surge en el afán de buscar admiración obligando a las personas a tomar decisiones por los demás y no las propias.

**Miedo a ser uno mismo:** Cada individuo esconde un mundo de experiencias buenas, regueros y malas que junto a las relaciones sociales dan la pauta para que el ser humano decida formar un carácter propio o esconder su verdadero yo por temor al rechazo y la burla.

**Incapacidad de cambiar:** El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de evitar, cada persona es diferente. Los pensamientos como "no puedo cambiar", "yo soy así" son erróneos y frustran los objetivos personales y de negocios.

**Ansiedad:** Vivir esperando el futuro y preocuparse por lo que aún no se sabe si sucederá o no, la fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo son ejemplos de ansiedad que solo provocan enfermedades en los seres humanos.

**La angustia:** La angustia es una bomba ya que en ella se acumulan emociones negativas hasta llegar al momento en el que no se puede contener y explotar para liberar la tensión. Es una forma de morir en vida y de bloquear por completo la posibilidad de ser libres, felices y auto-realizarnos.



# SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

UTILIDAD

DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

BENEFICIOS

DE LAS EMOCIONES

RESILENCIA

¿PARA QUE SIRVEN

LOS BUENOS

SENTIMIENTOS?

Como sugiere Grotberg (2002), el papel de la resiliencia radica en desarrollar la capacidad del ser humano para afrontar la adversidad.

Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes: Alegría, Gratitud, Serenidad, Interés, Esperanza, Orgullo, Diversión, Inspiración, Temor y Amor.

## ¿PARA QUÉ SIRVEN LOS BUENOS SENTIMIENTOS?

Más que solucionar problemas inmediatos, ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros, permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y acciones y nos ayuda a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

## UTILIDAD DE LAS EMOCIONES POSITIVAS.

Es una actividad específica de la naturaleza humana, ya que contribuye en la calidad de vida de las personas, por un lado, como detonante para el bienestar, por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico, personal y duradero. Las emociones positivas optimizan la salud, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.

## BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS.

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

## RESILENCIA.

Se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes.

Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad "se doblan pero no se rompen" y son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes.

Por tal razón las emociones positivas en momentos de aflicción hacen más probable que se hagan planes a futuro y predicen un mejor ajuste psicológico.

