



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez*

*Nombre del tema: Emociones y sentimientos*

*Parcial: 2 unidad*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Luz Maria Castillo Moreno*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6-A*

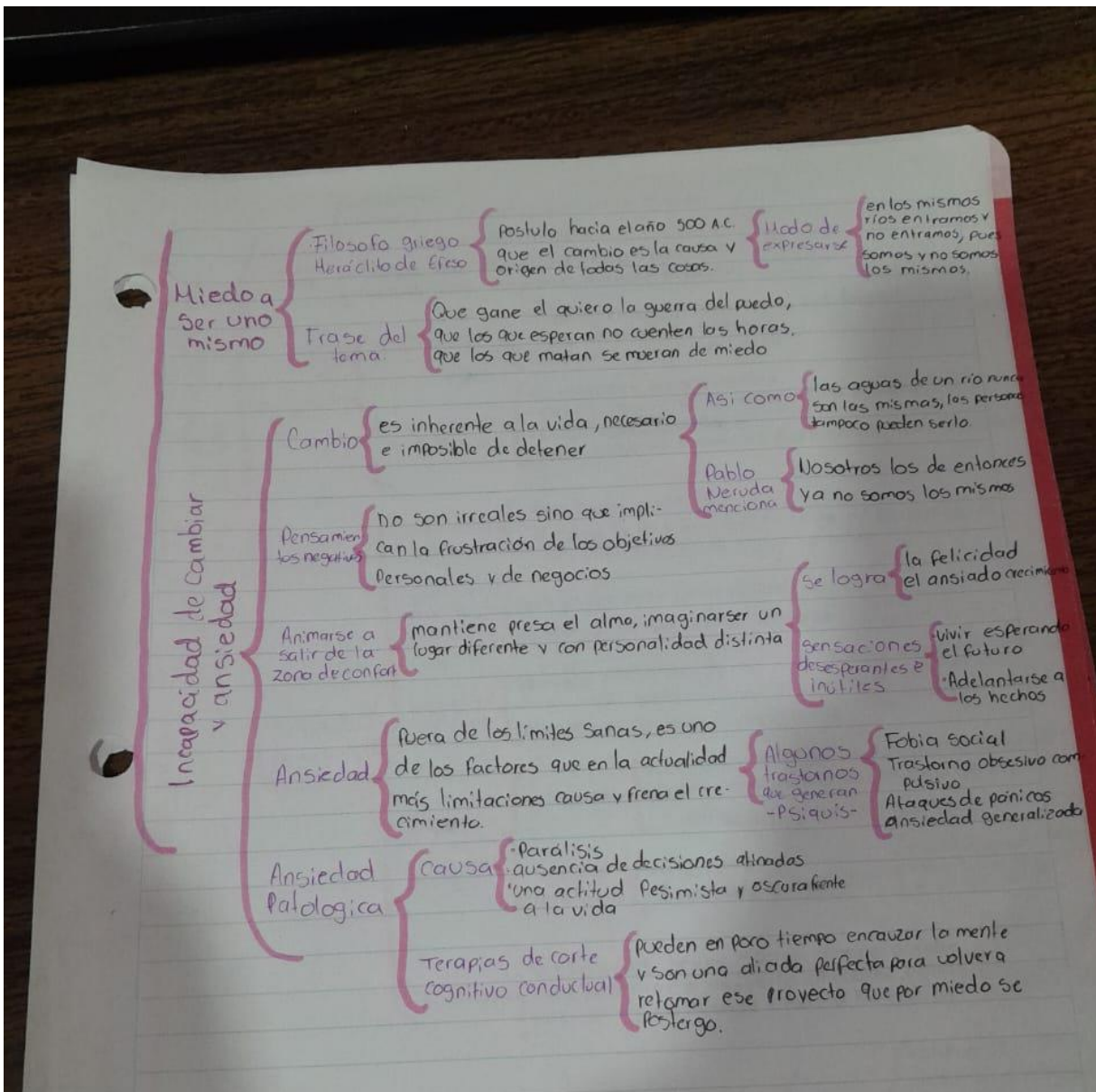
Emociones y Sentimientos

∴ Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- Sociedad moderna infante
  - dogmas
  - conseguir un status economico estable
  - Una familia constituida
  - Amigos para disfrutar el tiempo libres
  - Hobbies para recrearse durante el ocio
- Los Adultos
  - Se debaten
    - Temas relacionados con la act. laboral
    - Las urgencias, entregas
    - Requerimientos familiares
  - Restan tiempo y dedicación
    - Cuestiones trascendentes
    - Carga emocional de experiencias pasadas
    - El autoconocimiento
    - Aprendizaje de creencias positivas y potencias desas. vendida
- Determina
  - El estado anímico
  - Moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.
- Fenomenos psicologicos
  - son los que mas obstaculizan el proceso de crecimiento y realizacion
- Actividad Psiquica
  - Inseguridad emocional
    - Terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la toma de decisiones
    - Pensamientos negativos
    - Miedo a ser defraudado
  - Como determinamos la inseguridad
    - Evaluar
      - Comportamiento de las personas en sociedad
      - Persona excesivamente tímida, retraída, paranoica, o antisocial. - Valorización baja.
    - Inseguridad confundida
      - Egoíatra
      - Arrogante o agresivo
      - + Mecanismo de defensa que lo unico que atina es dejar de sufrir
  - Psicoanalisis
    - los terapias breves son un camino aceptable para encontrar el equilibrio emocional, permita tener un estima elevada y libertad de elección
    - Ejercicios de reflexion
    - Aceptacion y plenitud

∴ Inseguridad:

- El ego
  - Constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades
  - los que siempre expresan son
    - Niños de la escuela
    - los profesionales
    - Deportistas
    - las parejas.
- Reconocimiento
  - Antónimo Perfecto
    - el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien
  - Error de reconocimiento
    - lo que impide crecer y concretar los sueños propios
    - Afán de buscar admiración o aplausos desvia el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás
  - Para poder realizar un Proyecto
    - es necesario despegarse de la opinión ajena que suele ser subjetiva y circunstancial, y las verdaderas causas que movilizan una acción
    - para Abraham Maslow
      - el auto reconocimiento es la clave de la realización



## BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste, Antología de Desarrollo Humano 2024:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>