



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Manuel Alfaro Zamorano

Nombre del tema: emociones y sentimientos

Parcial: 2

Nombre de la Materia: desarrollo humano

Nombre del profesor: Luz María Castillo Moreno

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6B

Comitán de Domínguez a 15 de junio 2024

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

El desarrollo humano puede verse obstaculizado por una variedad de sentimientos negativos.

Los sentimientos que pueden impedir el crecimiento personal y social pueden ser:

- miedo,
- inseguridad
- rabia
- tristeza
- envidia
- ansiedad.

Necesidad de reconocimiento

es una parte fundamental de la experiencia humana y juega un papel crucial en el desarrollo personal y profesional. Esta necesidad se refiere al deseo de ser valorado, apreciado y aceptado por los demás.

El reconocimiento es una necesidad humana básica que, cuando se satisface, puede impulsar el desarrollo y el bienestar de las personas.

Inseguridad

La inseguridad es un sentimiento de duda y falta de confianza en uno mismo o en sus capacidades, y puede tener un impacto significativo en el desarrollo humano.

La inseguridad puede ser una barrera significativa para el desarrollo humano, pero con las estrategias adecuadas, es posible superarla y fomentar una mayor confianza y autoestima.

Miedo a ser uno mismo

El miedo a ser uno mismo es un sentimiento común que puede afectar profundamente el bienestar emocional y el desarrollo personal. Este miedo se manifiesta como una preocupación constante por ser juzgado, rechazado o no aceptado por los demás, lo cual lleva a las personas a ocultar su verdadero yo y a adoptar comportamientos que no reflejan su autenticidad.

Incapacidad de cambiar y ansiedad

La incapacidad de cambiar y la ansiedad están estrechamente relacionadas y pueden formar un círculo vicioso que impide el desarrollo personal y el bienestar emocional. Entender y abordar estas cuestiones es crucial para fomentar un crecimiento positivo y una vida más equilibrada.

Superar la incapacidad de cambiar y la ansiedad requiere un enfoque multifacético que incluya el desarrollo de la autocompasión, la práctica de técnicas de manejo del estrés y el establecimiento de metas alcanzables.