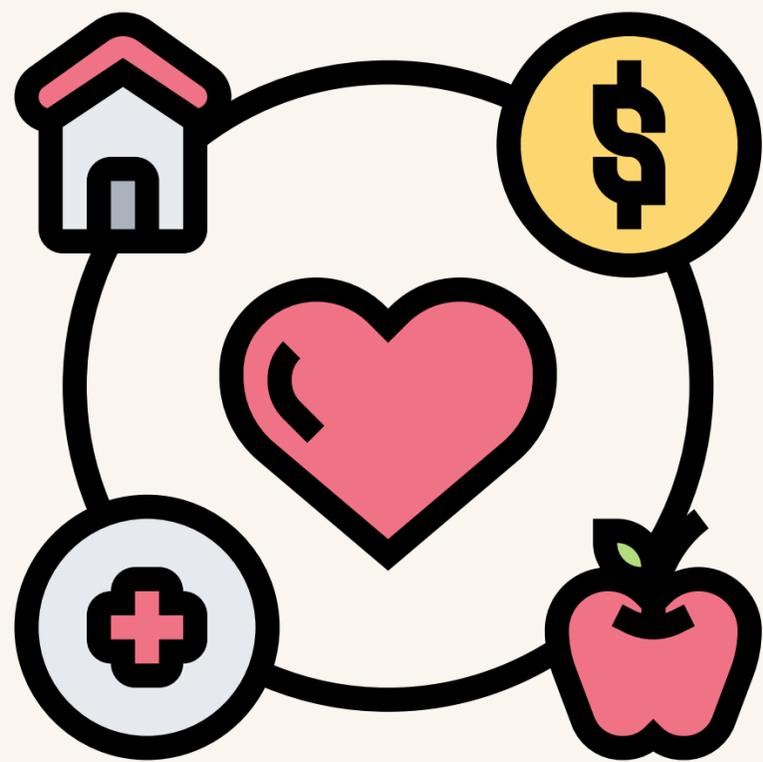




**SENTIMIENTOS QUE  
OBSTACULIZAN EL  
DESARROLLO HUMANO**

# sentimientos para el desarrollo humano



la sociedad impone

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio

**Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares. Pero restan tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas que estimulen y potencien los deseos y anhelos en lugar de anularlos o frenarlos**

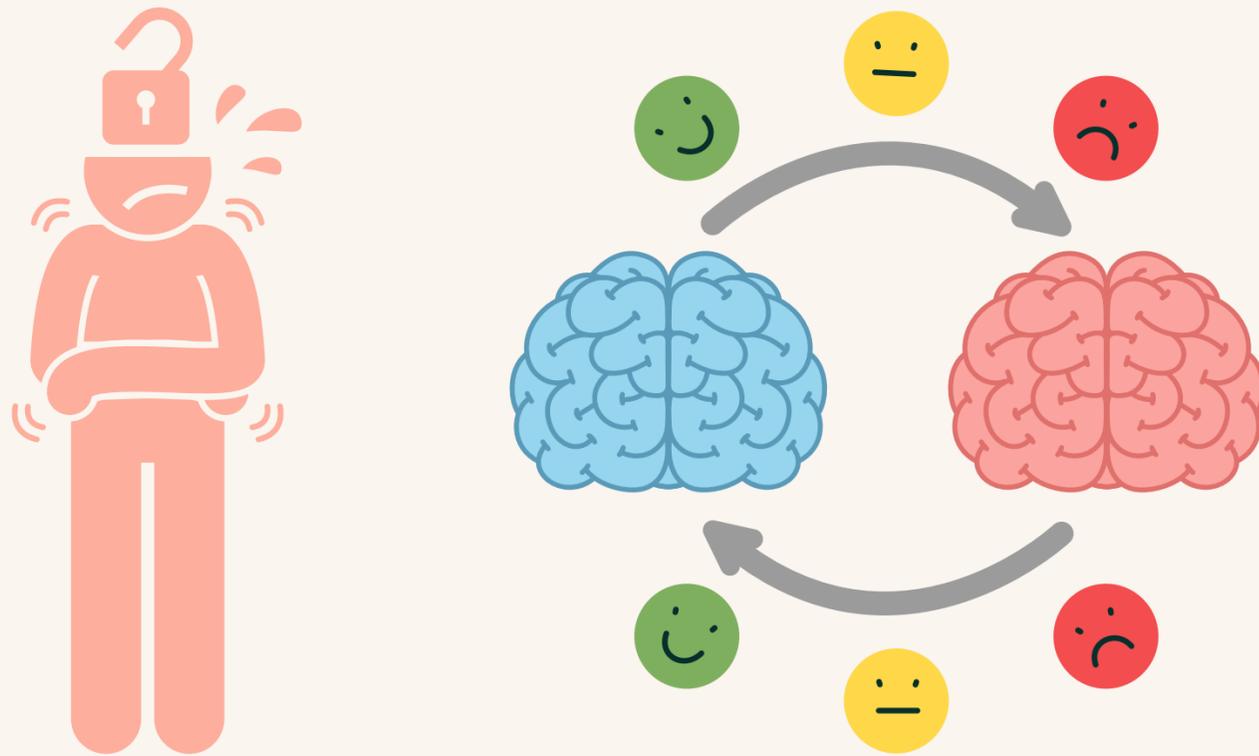


La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo

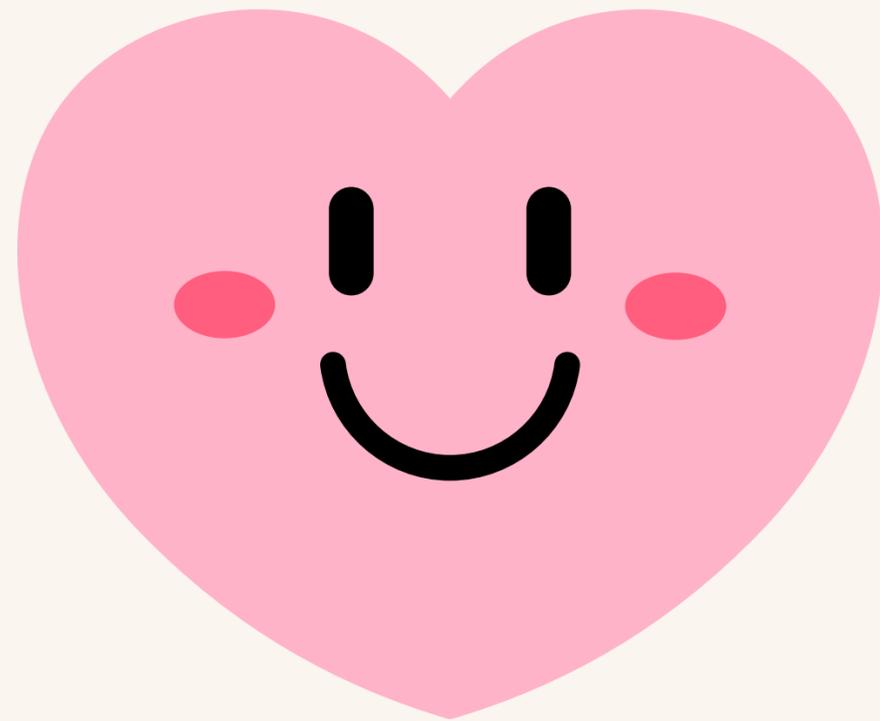


# Inseguridad

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional



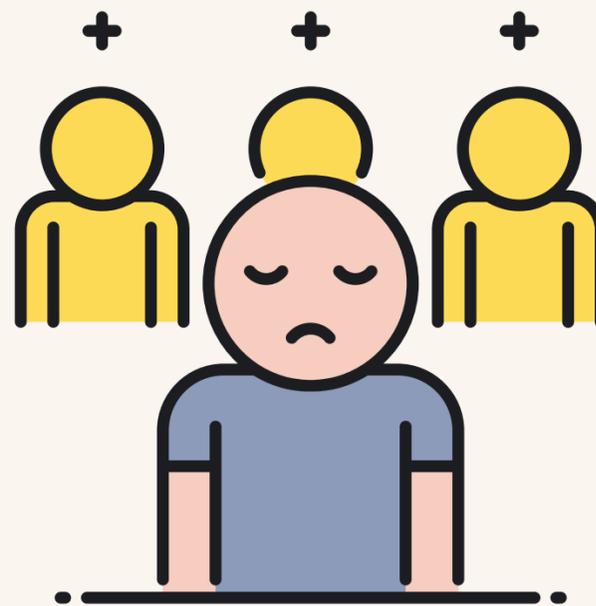
Erikson, postuló en su teoría del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado.



# síntomas de inseguridad

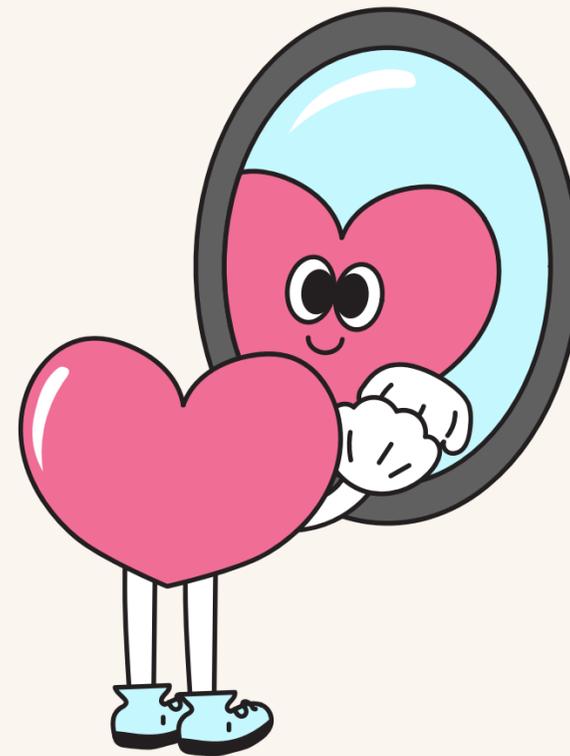
Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás

Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás.



# ¿cómo trabajar y vencer la inseguridad?

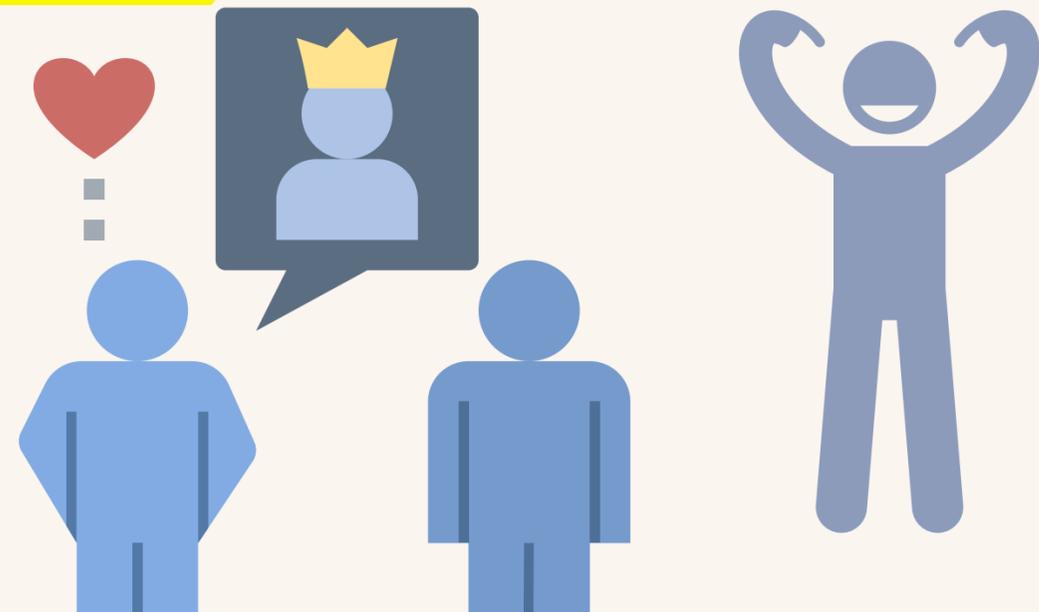
terapias breves son un camino aceptable para encontrar el equilibrio emocional que permita tener una estima elevada y la libertad de elección de cómo ser y hasta donde llegar, también existen ejercicios diarios de reflexión que posibilitan desarrollar el amor propio, la aceptación y la plenitud



# Necesidad de Reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo



# Miedo a ser uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.



# Consecuencias de no respetar la esencia

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

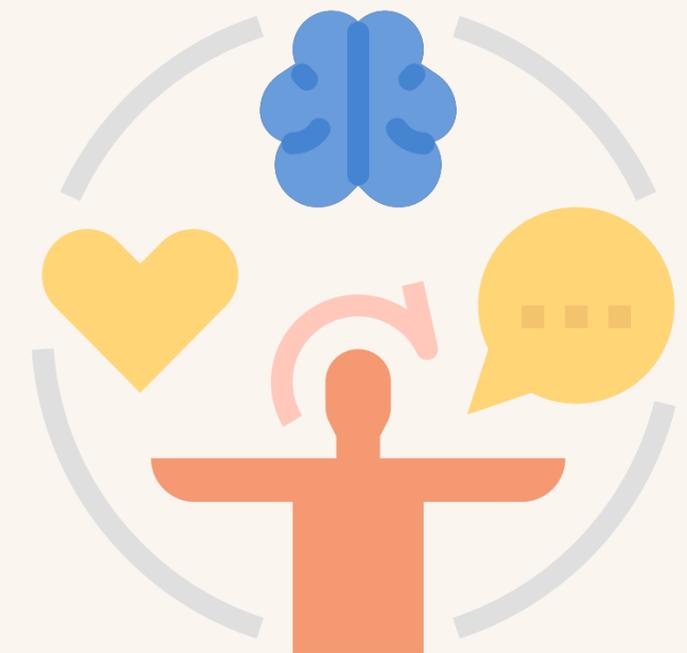
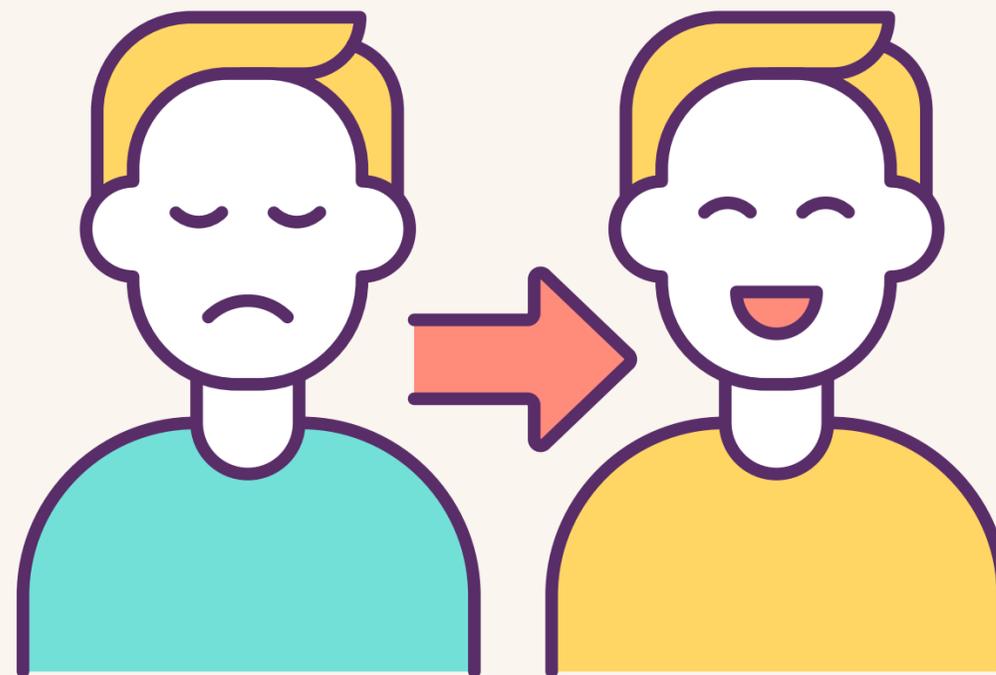
El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor, pero inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos



# Incapacidad para cambiar

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener

Los pensamientos como —no puedo cambiar, —yo soy así, —no tengo la capacidad, —no me criaron para esto, no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento



# Ansiedad

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

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 que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

