



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

Mayra Lisbeth Hernández Pérez

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

Mónica Lisset Quevedo Pérez

**NOMBRE DEL TRABAJO**

- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo
- Sentimientos que promueven el desarrollo

**MATERIA:**

Desarrollo humano

**GRADO:**

Sexto cuatrimestre

**GRUPO:**

A

Pichucalco, Chiapas a 14 de junio del 2020

# Sentimientos que obstaculizan y que promueven el desarrollo

## Factores que facilitan el crecimiento

Para crecer se requiere evaluar nuestro entorno y a la gente con quienes nos relacionamos, elegir una amistad para crecer juntos, desarrollar la autoestima, además de evaluarnos y establecer metas y planos para posteriormente cumplirlos.

## Sentimientos que obstaculizan

Culpa: es uno de los sentimientos que nuestro ego emplea para condicionarnos.

Culpa disfrazada de importancia: una persona te agote, si eliges pensar que él o ella no tiene nadie más que le escuche puede que te sientas culpable solo de pensar en dejar de escucharle. • Para justificar el continuar escuchando a esta persona, aun a pesar de resultarte desfavorable, eliges sentirte importante por ser la única persona que te hace sentirse bien cuando escuchas su repetitiva narrativa. Te sientes importante porque eliges pensar que la otra persona te necesita.

Culpa disfrazada de responsabilidad: cuando te asaltan los pensamientos de: debería haber hecho esto o aquello. Tu ser interno sabe que si hubieras tenido la oportunidad de hacer eso por lo que te lamentas lo habrías hecho.

## Aprender es necesario

La vida nos brinda la oportunidad de aprender por ensayo y error, equivocarse es parte del aprendizaje, lo importante es aprender de nuestros errores para crecer y evitar repetirlos.

## Bienestar

Nuestra primera responsabilidad es con nuestro bienestar, si nadie puede dar lo que no tiene, al no sentirnos bien con nosotros mismos no estaremos en capacidad de complacer a nadie, sin importar el nivel de culpa que seamos capaces de desarrollar.

## Culpa y secretos

El mecanismo de los secretos nos lleva a guardar aquello que consideramos detestable y a mostrar y compartir los tesoros.

## Alimentando nuestro ser

Superar la culpa es algo tan sencillo como mantenernos conscientes de nuestro ser interno. Al hacerlo comprendemos mejor el papel que nos toca desempeñar en el medio en el cual nos desenvolvemos y tomamos consciencia de como influimos en nuestro entorno.