



Nombre del alumno (a):

GUET BAUTISTA IXCHEL ALEXANDRA

Nombre del profesor:

Lic. GODINEZ HERNÁNDEZ JAVIER IVAN

Nombre del trabajo:

MAPA CONCEPTUAL

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado:

6to. CUATRIMESTRE.

Grupo:

LIC. EN DERECHO

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Esto . .

Se comienza desde que la sociedad, la familia, amigos y conocidos, nos ponen en momentos bochornosos, de envidia, bromas pesadas, malos consejos que muchas veces nos llevan a abandonar nuestras metas, caer en depresión y sentirnos que no podemos salir adelante por no tener suficiente capacidad o eso es al menos lo que nos hacen creer.

INSEGURIDAD

Tiende

A ser una de las sensaciones mas horrorosas creando vulnerabilidad, fragilidad, interponiéndose en la manera de tomar nuestras decisiones, de este modo es como se caracteriza la inseguridad emocional.

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Esto

Viene desde el ego cuando necesitamos o sentimos la necesidad de que alguien nos premie por una actividad, juego, trabajo o incluso en nuestras parejas, crea un estado de confort.

MIEDO A SER UNO MISMO

Cada individuo vive en un mundo de experiencias por lo que es a partir de ahí donde se empieza a crear el miedo o inseguridad.

ANSIEDAD

Esto es uno de los factores mas limitantes y que frenan el desarrollo del entorno y sueños llegando afectar incluso hasta la salud.

En los primeros años de vida es cuando adquirimos las experiencias que en nuestro futuro como adulto dependerá de la seguridad.

Tener actos de menosprecio hacia nosotros mismos así como insultos o incluso pequeños golpes...

Ser tímido, retraído paranoico indica que tenemos nuestro valor como persona muy bajo.

Incluso las personas arrogantes tienden a ser de autoestima baja ya que esto lo toman como mecanismo de defensa pero no dejan de sufrir.

La admiración y los aplausos alimentan el ego de modo positivo haciéndonos crecer emocionalmente.

El desaire y desprecio es uno de los problemas por el cual empezamos a alimentar el ego de manera negativa muchas veces tomando decisiones ya no por nosotros mismos si no por alguien mas.

Pero alimentar nuestro ego se puede volver una pérdida de tiempo, llega a ser desgastante el hecho de hacer todo por conseguir la aceptación de alguien mas.

Las críticas, reproches y fracasos puede llevar a aunque una persona oculte su esencia y se reproche todo lo vivido.

Para poder realizar un proyecto o emprender no tenemos que tener miedo a nosotros mismos, debemos sentirnos seguros para poder hablar al frente o llevar el control de la situación.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR

Nosotros constantemente estamos realizando cambios nunca somos los mismos seres, la capacidad de cambiar y crear nuevas cosas las creamos nosotros mismos.

La ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones, actitud pesimista frente a la vida.

Existen terapias que nos pueden ayudar a retomar los proyectos de nuestra vida y ser aun mejores que antes.

Para poder tener éxito en nuestros sueños debemos dejar los pensamientos negativos hacia nosotros mismos, los insultos y miedos..

Podemos tomar en cuenta ejercicios de reflexión e incluso un psicoanálisis para ayudar a desarrollar el amor propio, aceptación y plenitud.

BIBLIOGRAFIA:
ANTOLOGIA UDS DESARROLLO HUMANO TEMA 2.3