



**NOMBRE DE LA PROFESORA: JAVIER IVAN  
GODINES HERNANDEZ**

**NOMBRE DEL ALUMNO: CHALCHI RODRIGUEZ GABRIEL**

**NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

**LUGAR Y FECHA: COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS A 11/06/2020**

**TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL**

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

### Ansiedad

Como ya sabemos la ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad. Y debido a la interacción de factores biológicos, psicosociales o ambientales puede dar lugar a diferentes trastornos, limitando la vida de quienes los padecen.

### La angustia

Esto un estado de intranquilidad o inquietud muy intensas causado especialmente por algo desagradable o por la amenaza de una desgracia o un peligro. Nadie puede vivir eternamente angustiado. Es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas.

### La envidia

La envidia es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder. Podemos hablar de un sujeto, un bien material o algún aspecto intelectual de suma importancia. Es con la aparición de este pesar cuando el individuo pone su felicidad en manos de otras personas, siendo incapaz de empatizar y compartir su vida con el entorno que le rodea.

### El miedo constante

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes. Además, llegados a un límite puede llegar a perjudicar a nuestra salud. Muchas veces, por evitar el miedo no cambiamos de pareja, de casa o de trabajo; no decimos lo que pensamos y preferimos lo malo conocido a lo bueno por conocer.

### La ira

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño. En realidad, se trata de una respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad. También tiene una clara función social dado que nos permite regular el comportamiento de los demás, ya que nos motiva a decir "basta" y pedir un cambio de conducta a la otra persona.

Sentir temores o miedos es algo natural, sin embargo, cuando éstos se vuelven incontrolables y empiezan a afectarnos más de lo normal, es cuando surge el verdadero conflicto.

El miedo es el sentimiento que surge como respuesta a un peligro o amenaza, real o imaginario. Es un mecanismo de defensa, es la expresión de nuestra dificultad para lograr la armonía entre lo que somos y lo que queremos ser.

### La inseguridad,

Es aquella que invita a la duda e incertidumbre, la que trae a tu mente preguntas como: ¿Estaré haciendo lo que es correcto o justo?, ¿Será que soy buena en esto u aquello?, ¿Voy a poder con todo esto?, etc.

Para poder triunfar y conseguir tu Desarrollo Personal, es muy importante que aprendas a diferenciar los Tipos de Culpa, de manera que evites atraer Inseguridad a tu vida mediante ellas. La misma se divide en tres clases:

Culpa Real: es aquella generada por tu propio accionar.

Culpa Imaginaria: es creada por tu mente basándose en la inseguridad.

Culpa Infundida: es adoptada como consecuencia de opiniones negativas de tu entorno.

### Miedo y ansiedad:

Existe una diferencia entre el miedo y la ansiedad. El primero se refiere a sentimientos de temor sobre peligros de carácter tangible del mundo exterior, mientras que la segunda se relaciona con sentimientos de temor difíciles de vincular a fuentes tangibles de estimulación; sus orígenes son inciertos.

La ansiedad se siente siempre y cuando las respuestas producidas ante una señal de peligro sean ineficaces, y se mezcla a menudo con el miedo. A la ansiedad se le ha llegado a llamar "miedo sin objeto".

### Necesidad de reconocimiento

Esto se da porque el ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades ya sea de un jefe, un amigo o cualquier persona. Por ejemplo, los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

### Miedo a ser uno mismo

Hoy se sabe que cada persona tienen y esconde un mundo de pensamientos, 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. Teniendo todo esto en la cabeza viene la pregunta ¿este soy yo? ¿esto es lo que quiero? y es donde vienen el miedo de ser uno mismo

### Incapacidad de cambiar

La incapacidad de cambiar proviene a las fuertes costumbres de la persona, esto se da mucho en la personalidad o forma de ser de algunas personas, lo malo es que están tan acostumbrada a hacer lo que hace que ya casi es como vicio o como un hábito, lo cual lo hace algo muy difícil de cambiar, por lo que hay muchas personas que no logran hacer el cambio por lo que comúnmente son rechazados. Y esta sería una de las razones por la cual una persona no podría obtener un desarrollo normal