



**Nombre de alumno: Merari Alejandra
García Ruiz**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales
Gómez**

**Nombre del trabajo: mapa
conceptual sobre los temas 2.3- 2.4**

Materia: desarrollo humano

Grado: 6°cuatrimestre

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a Junio de 2020



2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

¿En qué momento de tu vida te arrebataron tus fuerzas y las ganas de perseguir tus metas?

La sociedad moderna

¿En qué interviene?

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

Tengamos en cuenta:

que esta fuera la ley absoluta de la felicidad y el progreso

Por ello:

Las personas debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares.

Y todo esto:

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

¿Qué hace?

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

Es por ello que ahora:

enumeraremos aquellos sentimientos que nos obstaculizan, que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

Tales como:

Inseguridad

¿Qué es?

Es una 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.

¿Cuál es la señal más clara para determinar la inseguridad?

es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad

Características de la inseguridad

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

otro tipo de inseguridad sería:

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

desde el psicoanálisis hasta las 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.

de alguna u otra forma en las personas está la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

Un ejemplo de esto son los mitos populares y los consejos de las abuelas

Que dicen:

“si se quiere lastimar a alguien hay que matarlos con la indiferencia”

¿Cuál sería el antónimo perfecto para el reconocimiento?

es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien

También puede ser:

estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre

Esto:

se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada

Miedo a ser uno mismo

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

¿Qué es lo que conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia?

las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo

¿Cuándo ocurre el verdadero inconveniente?

ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo

Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Incapacidad de cambiar

Heráclito de Efeso

¿Qué hizo?

postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas

“En los mismos ríos entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos”

Lo entendible sería:

Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo

Pablo Neruda

En uno de sus poemas retoma uno de los pensamientos socráticos diciendo:

“Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos”

Los pensamientos como:

no puedo cambiarll, yo soy asíll, no tengo la capacidadll, no me criaron para esto.

Estos no sólo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios

Ansiedad

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir

Pero fuera de los límites sanos esto:

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

Estos son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes

la ansiedad patológica causa:

parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida

Las terapias de corte cognitivo conductual

pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando

Para alcanzar el éxito en los negocios y poder disfrutarlo hay que comenzar con la revolución interior. Y nada mejor que comenzar el camino al éxito y al cambio cantando

la psicología

Durante décadas se ah centrado en:

se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano

Al igual que pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal

Hay varios motivos , entre ellos:

- En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos

En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado

sin embargo, una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos

denominada sonrisa Duchenne

Como se caracteriza:

las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.

Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos

por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos

Bibliografía
uds. (mayo - agosto 2020). antología de la materia.