

- Desarrollo Humano

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen  
Rodriguez

Catedrático: Luz María Castillo Moreno  
6 "A"

Licenciatura en Nutrición  
Comitán de Domínguez Chiapas  
20 de mayo del 2020

**Manejo de sentimientos y emoción.**

**Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.**

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 el problema es que 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.

**Actividad psíquica.**  
Ayuda a determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.

**Inseguridad.**  
Es una sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.

**Necesidad de Reconocimiento.**  
El ego de las personas necesita ser reconocido por sus acciones y sus 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.

Estar pendiente de una persona cercana a nosotros sobre el reconocimiento se llega a convertir en una fuente de que succiona energía y que llega a generar una frustración y a la vez resentimiento en el caso de no poder encontrar la respuesta esperada.

**Miedo a ser uno mismo.**  
En cada persona o es decir individuo se esconde un mundo de experiencias acompañado de dolor, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto con familia y amigos posteriormente con personas laborales y amorosos llegan a conformar la personalidad, identidad personal y cultural.

Las críticas, reproches, fracasos y una imagen distorsionada que sea negativa de uno mismo se llega a obtener como resultado que la persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que llegan a causar tristeza

**Incapacidad de cambiar.**  
Heráclito de Efeso filosofo griego postulo que en el año 500 A.C, que todo cambio es la causa y el origen de las cosas.

Todo cambio es inherente a la vida, es necesario e imposible detenerlo, siendo un claro ejemplo como lo es el agua de un rio nunca es la misma al igual sucede con las personas nunca pueden ser los mismos.

**Ansiedad.**  
La ansiedad es uno de los factores que en la actualidad mas limitaciones causa y frena el crecimiento.  
**la ansiedad patológica** causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

**Sentimientos que promueven el desarrollo humano.**

La psicología durante décadas se ha llegado a centrar en el estudio y el tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano.

Pocos estudios se centran en el estudio de procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal.

**Los afectos positivos.**  
Son más difíciles de evaluar que a comparación con los negativos.

La alegría, el gozo y la satisfacción no se llegan a diferenciar entre si tanto como la irritación, la tristeza y la angustia

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 de la denominada sonrisa Duchenne.

**Sentimientos.**  
Por cada emoción positiva se llegan a conocer de tres a cuatro sentimientos negativo.

**La risa Duchenne.**  
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.

(Moreno, 2020)

### Bibliografía

Moreno, L. M. (2020). *Antología de Desarrollo Humano*. Pp.32 - 38