

- 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