



Materia: Desarrollo Humano

Carrera: Nutrición.

Cuatrimestre: 6o

Alumna: Angela Dileri Ballinas Altuzar

Catedrático: Luz Maria Castillo



Reporte de lectura 2.3 y 2.4

### . 2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

Hay ciertos factores que determinan este punto o bien el estado de animo de cada individuo , esto puede ser la actividad psiquica. luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos. Este es un tema complejo ya que el desarrollo humano se da desde que estamos en la etapa de gestación , muchas veces se escucha recomendarles a las mujeres embarazadas que le hablen a su bebé esto para evitar sentimientos que obstaculicen el desarrollo humano.

La inseguridad es un ejemplo de un sentimiento que obstaculiza el desarrollo normal de una persona , ya que esta limita, Esa 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.

La Necesidad de reconocimiento , esto es parte de muchas personas ya que necesitan ser elogiadas o bien vistas y reconocidad para sentirse bien y satisfechos con algun logro , etc. El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. 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.

El miedo a ser uno mismo , esto es un miedo comun ya que vivimos en un mundo donde lo que diga la sociedad es demasiado importante para muchas personas que tienen este tipo de obstaculos , la ceptación en grupos sociales no permite o no es seguro demostrar ser uno mismo.

La incapacidad de cambiar

Los pensamientos como —no puedo cambiar, —yo soy así, no tengo la capacidad, no me criaron para esto, no solo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad.

Ansiedad , este es un termino muy común ya que es un obstaculo sentimental muy frecuente en muchos individuos y realmente es complicado tratar , La ansiedad es probablemente una de las emociones más rechazadas a pesar de su clara atribución a la

supervivencia del ser humano. Podríamos definirla como una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza.

Existen una serie de obstaculos pero en este reporte tratamos de tocar algunos para tener un mejor entendimiento del tema.

#### 2.4.- SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

Para poder relizar cierta cosas o en su mayoria necesitamos tener sentimientos y pensamientos positivos.

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003); tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

Nuestras emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades.

Tenemos beneficios al tener sentimientos positivos , ya que nuestras emociones modifican nuestra forma de pensar , ya sea bueno o malo , esto acorde a lo que sentimos.

Los buenos sentimientos ayudan a realizar y a tomar buenas desiciones,