

Miercoles 10 de junio de 2020

Materia: Desarrollo Humano

Docente: Luz María Catillo Moreno

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: 1er Reporte de Lectura 2da Unidad

Cuatrimestre: 6to

Carrera: Nutrición

Manejo de Sentimientos y Emociones

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

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

Inseguridad
Necesidad de Reconocimiento
Miedo a ser uno mismo
Incapacidad de cambiar
Ansiedad

Que ser valiente no salga tan caro que ser cobarde no valga la pena { 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

Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas { Entonces estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada

Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas { El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente frenan el dolor, pero inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos.

Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo { El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.

Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas { La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal

Hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas

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

La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia

Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.