

- 
- **Materia: Desarrollo humano.**
 - **Cuatrimestre: 6to**
 - **Alumno: Airy del Rosario
Bautista Guillén.**

2.3 sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Es posible que el sabotaje de nuestro objetivo sea la rutina que nos impone la sociedad, una rutina desajustada a nuestros intereses emocionales y ajustado solo a lo tedioso que puede ser cumplir con ella si no se desea así.

Algunos de los sentimientos son:

Inseguridad

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

Hay que mencionar que las personas mas susceptibles a este sentimiento son aquellas que no tienen bien reforzado el autoestima como bien se pueden mostrar fuertes, como bien frágiles. Por que tenemos inseguridad, esto puede ser un reflejo de los acontecimientos perturbadores de nuestra niñez o simplemente es el reflejo de un suceso que quedo muy grabado en el cerebro de la persona. ¿Como puedo deshacerme de mi inseguridad? A veces enfrentarnos a las escenas mismas de pánico pueden ser un buen inicio para reforzar nuestra seguridad, también seria el entender que no hay peor critica que la que viene de uno mismo.

Necesidad de reconocimiento.

Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas.

Un elogio hace bien de ves en cuando, y a quien no le gustan los elogios. Hoy en día se pueden escuchar mas criticas destructivas que constructivas por la envidia de la gente, pero si bien dice que todo aquel que quiera verte mal se le paga con la indiferencia, con la parte trasera de nuestro ser, solo así podemos despojar todo lo negativo de nuestra vida para reforzar nuestro amor propio.

Miedo a ser uno mismo.

Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas.

Hare mención de un lema que tienen los paramédicos que logra captar mi atención y es “primero yo, luego yo, al ultimo yo” quizás no me refiera como tal

a esta frase pero si la vemos mas allá de su perspectiva nos hace darnos cuenta que así es o al menos así tiene que ser, el libro de Walter Riso de enamórate a si mismo hace mención que nosotros como seres humanos necesitamos ser amados libremente por nosotros bueno no del todo no te vas a dar besos en publico eso seria brutal para la sociedad pero si puedes hacerlo a solas. Por que cantamos en la ducha y tenemos pánico, cuando lo hacemos enfrente de las personas bueno pues por que estamos abrumados con el que dirán, pero una persona que tiene muy buena confianza en si mismo puede hacer libremente sin temor al que dirán y así debería de ser, por que no hay mayor critica que la que uno se otorga, no tendríamos que juzgarnos, si nadie lo hiciera.

Incapacidad de cambiar.

Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo.

Por que tenemos tanto miedo al cambio, por que no solo damos el primer paso, puede ser mentira pero a pesar de que la sociedad para no seguir dichas reglas esta le teme al cambio, pero por que es así.

Realmente no tengo explicación alguna o la capacidad para entender eso, por que soy diferente, siempre he pensado que un cambio trae buenos frutos y gracias a la expansión de mi mente o a la manera en la que puedo percibir las cosas no estoy cerrada a algo nuevo y bueno debería ser así, no digo que todos sean como yo simplemente el que no cambia se puede extinguir...

Esa frase es de un libro llamado ¿quién se ha llevado mi queso? Y realmente nos ofrece tanto, por que es cierto, quien no cambia y esta cerrado a una sola idea podría fracasar en el intento de pertenecerse a si mismo e incluso en el intento de alcanzar su éxito como persona.

Ansiedad.

Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las bolas.

Para ser concreta es un tema que me cuesta tanto digerir dado a que la ansiedad esta muy presente en mi vida y se ha hecho rutina, en fin este no solo

puede ser un obstáculo para el desarrollo humano dado a las limitaciones, pero muchas veces también es un trastorno el cual debe llevarse acompañado de una opinión médica.

Tratando el punto de la antología, la ansiedad es irrelevante y puede poner trabas, los ataques de ansiedad llevan a postergar cosas que requieren cierto tiempo de cumplimiento o incluso pueden causar efectos adversos como el fracaso de cosas que estabas proponiendo.

2.4 sentimientos que promueven el desarrollo humano.

Durante décadas la psicología se ha centrado más en los sentimientos negativos que en los positivos, es decir le han dado mayor énfasis a estos. Por cada sentimiento negativo se conocen expresiones faciales diferentes al contrario de los sentimientos positivos ya que solo lo vemos reflejado en una sonrisa, pero también la felicidad puede reflejarse a través de los ojos de la piel, de los labios a través de la voz o incluso del cabello.