



Nombre de la alumna:

Daniela Calderón Sánchez

Licenciatura:

Nutrición

Nombre del maestro:

Castillo Moreno Luz María

Materia:

Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Cuatrimestre:

Sexto cuatrimestre

Actividad:

Reporte de lectura

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

El siguiente ensayo pretende dar a conocer algunos sentimientos que causan daño o hacen que una persona no pueda avanzar en el crecimiento laboral, social o simplemente como persona.

Uno de aquellos sentimientos que obstaculizan es la inseguridad, 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, un individuo puede sentirse más o menos seguro frente al mundo respecto de su imagen, sus características físicas y mentales y su identidad, suele considerarse que aquellas personas más introvertidas o reservadas respecto de su imagen pública son aquellas que padecen algún desorden de inseguridad o baja autoestima, por ejemplo, en cuanto a su aspecto físico o, por caso, en relación con determinados elementos de su personalidad y/o forma de pensar, sin embargo, muchos psicólogos también interpretan que una imagen pública de excesiva confianza puede íntimamente ocultar un estado de disconformidad o inseguridad con uno mismo, tristemente en muchos casos esta inseguridad puede desembocar en complejos estados emocionales tales como la paranoia, excesiva timidez que impide relacionarse con el entorno o directamente el aislamiento social total. Cuanto más grande sea la inseguridad en este sentido mayor será el aislamiento al que se someta la persona que la padece.

La falta de seguridad en este aspecto tiene su comienzo durante la infancia de la persona y como consecuencia se irá desarrollando diversos mecanismos de defensa para defenderse, mientras tanto esos mecanismos crecerán cada vez que la persona se sienta amenazada e irán conformando una red sobre el individuo que luego será difícil de desentrañar. Para poder curar esta inseguridad no hay recetas sin embargo la psicoterapia es una de las alternativas más efectivas a la hora de combatir la inseguridad emocional, en estos casos el terapeuta a través de los encuentros cotidianos con el paciente lo pondrá frente a frente con sus inseguridades y de esta manera, al enfrentarlas y reconocerlas sin escudarse en mecanismos psicológicos, podrá de a poco superarlas.

Otro sentimiento es la necesidad de reconocimiento, por ejemplo el ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades, en estas incluye que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como autoconfianza, competencia, logro, independencia y libertad, este sentimiento lo puede sentir un niño 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.

Miedo a ser uno mismo, este otro de los sentimientos y 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, normalmente las personas que sienten miedo a

ser ellos mismos suelen estar siempre sin compañía, creen que totalmente no pueden encajar con nadie y con ninguna platica.

Otro sentimiento es la ansiedad, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida, y debido a la interacción de factores biológicos, psicosociales o ambientales puede dar lugar a diferentes trastornos, limitando la vida de quienes los padecen, quizá el problema más común relacionado con la ansiedad sea el estrés, la ansiedad será tóxica siempre y cuando nos sobrepase y cruce es umbral saludable. Por otro lado La angustia a angustia es una bomba, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas, por ejemplo el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, y el dolor, cuando tenemos angustia todo nuestro organismo lo percibe se puede tener una repercusión orgánica como el que el corazón se acelere, hay una sensación de presión en el pecho.

Un sentimiento feo que una persona tiene es la envidia, la envidia es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder, podemos hablar de un sujeto, un bien material o algún aspecto intelectual de suma importancia. La ira La ira es otra de las emociones más discriminadas, debidos principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño.

Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, si tenemos esta positividad en nuestra vida diaria transforma nuestra personalidad, se puede lograr una mejor socialización con personas, un autoestima alto o como debería ser, en pocas palabras mejora la cercanía con las personas, es más las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo, una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales. Existen diez emociones positivas más comunes, las cuales son; alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, temor y amor

Entonces es muy importante que en nuestra vida diaria podamos tener sentimientos buenos ya que estos más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros. Según Barbara Fredrickson de la Universidad de Michigan cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

UDS. (2020). Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano. En UDS., *Desarrollo humano*. (págs. 53-62.). Comitan De Dominguez Chiapas.