



NOMBRE DEL ALUMNO: BERTHA ALICIA FLORES
PANTOJA

NOMBRE DEL PROFESOR: LUZ MARIA CASTILLO

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

ACTIVIDAD: REPORTE DE LECTURA

FECHA: 12 JUNIO 2020

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Inseguridad es inevitable pensar en miedo, terror, pánico entre

muchas cosas, pero es más allá de eso, la inseguridad es el nerviosismo de una emoción. Es muy fácil detectar a una persona con inseguridad pero ¿sabías que una persona egocéntrica puede ser insegura? Bueno esto se da a que pueden camuflajear sus emociones siendo agresivo o arrogante. Cada cabeza es un mundo y todos hemos sentido miedo, pero ¿qué es el miedo a ser uno mismo? Es ese miedo que te da a no ser aceptado ante un grupo social, un trabajo, una relación, familia etc. Por ello es importante rodearte de personas con las que te sientas seguro y no te cueste trabajo encargarte.

Alguna vez has escuchado la frase “soy así y te aguantas” “ya no puedo cambiar” común mente las decimos y es porque no estamos dispuestos en salir de esa zona de confort y arriesgarnos a pedir ayuda no sé si sea por miedo o porque no hay un interés para hacerlo. La ansiedad se puede tomar de varias formas desde “ay me causa ansiedad ver sangre” o “me da ansiedad pensar en mi futuro” 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. **(UDS, 2020)**

Las 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; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones. **(UDS, 2020)** Estas emociones tienen como aparición temporal tienen la capacidad de ver las virtudes de cada persona. Estas emociones se dan naturalmente, Los resultados indican que un estilo emocional positivo puede desempeñar un papel más importante de lo que se pensaba en la salud. Las consideradas emociones positivas básicas son principalmente la alegría y la sorpresa, Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian. Siempre que tu regales una sonrisa o risa se la contagiaras a otra persona, este gesto es bonito ya que no sabes lo que está pasando, puede que este teniendo un mal día y al regalarle una sonrisa su estado de ánimo cambiara.

Bibliografía

UDS. (2020). *Antología "Desarrollo humano"*.