

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

2.2 sentimientos básicos.

Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.

Esta frase de Elizabeth Kubler-Ross tiene tanta razón y es que remite que el ser humano esta mas que solo compuesto de lo exterior, somos cometas de emociones a flote y es que cuando una persona tiene inteligencia emocional y es capaz de saber sobrellevar sus emociones, es decir cambiar sus emociones negativas por emociones positivas, tiende a tener mejor relación con la gente que lo rodea, es por ello la importancia que tiene conocernos a nosotros mismos, entendernos, si bien he escuchado a la gente decir amate a ti y después al prójimo y bueno también muchas literaturas hacen mención de ello y aun que suena algo fuera de lo normal así es por quien puede dar amor cuando solo esta frustrado por los eventos ocasionales de su vida, realmente uno es la emoción que domina en esa persona.

Las manifestaciones emocionales proceden de 5 sentimientos básicos: El MIEDO que esta conformado de angustia, preocupación y pánico, cuando una persona tiene miedo a lo menos en mi caso cuando este sentimiento se presenta predomina la angustia y el pánico, y no por ello queda afuera la preocupación pero me angustia saber si podre resolver el suceso que saca a flote este sentimiento y me da pánico de saber como lo enfrentare. El ENFADO, este esta conformado por la rabia, el odio y la frustración le agregaría impotencia como parte de la frustración ya que suele haber casos que causan enfado al no poder enfrentarlos o llevarlo a cabo. La TRISTEZA la cual tiene como componentes a la soledad y a la melancolía, realmente ¿cuando me siento triste? Me siento triste cuando las personas muestran su lado malo, cuando hay descontentos, cuando un ser querido ha muerto y creemos que la tristeza solo puede ser expresada íntimamente a solas, esto ha sido una mala percepción de los seres humanos por que una tristeza puede desencadenar la depresión claro si esta es frecuente y no hay que cerrarse a la idea de tener un hombro que nos respalde en nuestros momentos tristes. ALEGRIA esta se conforma por el gozo, la paz y la armonía, y bueno quien no quiere sentir siempre esa alegría esa dicha por haber logrado

algo, por ver a alguien o incluso experimentar la alegría con las cosas que parecen ser pequeñas pero son grandes, como el canto de un pájaro, los rayos del sol entrando por la ventana o los tiernos ojitos de tu mascota al verte, a pesar que este sentimiento indica algo positivo en nosotros también se asocia con los ya mencionados y que decir del el 5to sentimiento, el AMOR que se conforma por dios, la dicha y el embeleso, si bien podemos relacionar a Dios con el sentimiento del amor dado a que así fue pintado por nuestra sociedad por que también trae paz a nuestro corazón, a mi punto de vista el amor y la alegría tienen una estrecha relación dado a que todos disfrutamos de este con gozo entregándolo todo sin esperar nada a cambio y suena paradójico pero el ser humano que se ama así mismo y sabe apreciar la vida puede apreciar a otro ser humano de la misma manera que puede hacerlo con las cosas insignificantes metafóricamente.

2.3 sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Como ya hice mención en el tema anterior, tenemos que conocernos a nosotros mismos para no aceptar los límites que la sociedad te impone. He tenido la oportunidad de darme cuenta que lo mencionado en la antología suele pasar a veces nosotros aceptamos la rutina mediocre que nos pueden imponer sin ni siquiera mostrar un disgusto ante ello, aceptando que podemos quedar sin ánimos de querer hacerlo sin gozar un momento de lo que nosotros estamos llevando a cabo, y es que en realidad puede ser muy difícil y toma tiempo salir de tu zona de confort llámémosle así, pero como podrías decirle a una rutina de la cual no gozas tu zona de confort?, es eso realmente es el miedo a la sociedad o es el miedo a lo que pueda salir mal. Tenemos que crear nuevas convicciones, tenemos que despertar y mirarnos al espejo, darnos cuenta que solo estamos nosotros que solo es nuestro reflejo y nuestra opinión lo que nos hará crecer, no hay que ajustarnos a las reglas de la sociedad o bueno no al menos a las que no te hagan sentir bien, yo siempre me he preguntado por que una doctora no puede ir al hospital con el cabello verde, con tatuajes y percing, quien impuso eso, quien dijo que su inteligencia se media en la cantidad de peróxido que haya utilizado para decolorar su cabello o en la cantidad de tinta que hayan ocupado para plasmar arte en su piel?, quien lo hizo?? La sociedad, exacto vivimos apegados a

lo que una sociedad sin fundamentos piense, que a lo que pueda generar mas el que dirán, que el como me siento.

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 asi tiene que ser, el libro de Walter Rizo 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 medica.

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.