

**Desarrollo Humano**

Universidad del sureste

Belén Abril Pimentel Cruz

Licenciatura en nutrición

Luz María Castillo

"6°A"

Comitán de Domínguez

11/06/2020

## Reporte de lectura 2.3 2.4

### SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Dice que la actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos. La inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás. Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás. El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo. 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. 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. 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. Pablo Neruda en su eterno poema retoma el pensamiento pre socrático al decir nosotros los de entonces, ya no somos los mismos. 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. Esta anticipación involuntaria implica un estado de alerta y ayuda a movilizar nuestros recursos para así emitir una respuesta ante el peligro: de lucha o escape. Y la respuesta en cuestión iría acompañada de cambios fisiológicos como el aumento de la tasa cardiaca, sudoración, temblores, tensión muscular, etc. En ocasiones la ansiedad puede aparecer cuando realmente no le corresponde, perdiendo su función protectora y produciendo un malestar intenso. 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. En el momento uno percibe una amenaza continua, un estrés constante o una ansiedad corrosiva, aparece la toxicidad, es decir, la emoción negativa que todo lo invade.

Se han realizado experimentos para estudiar el efecto de los buenos sentimientos sobre el pensamiento y la conducta. En uno de los experimentos realizado por Fredrickson y colaboradores, se proyectó un corto cinematográfico con la idea de inducir un determinado estado de ánimo entre los espectadores la visión de un grupo de pingüinos juguetones, contoneándose sobre el hielo, provocaba alegría; las escenas apacibles de la naturaleza propiciaron un estado de serenidad. Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian. Isen descubrió que las personas optimistas se muestran más dispuestas a colaborar. A la inversa, los actos buenos producen alegría, porque uno se siente orgulloso de ellos. Los que reciben la ayuda sienten, a su vez, gratitud; los propios espectadores neutrales pueden, asimismo, alegrarse. Por consiguiente, los buenos pensamientos generan una reacción en cadena que abre el ánimo y la disponibilidad, lo que induce nuevas emociones positivas.

(Luz Maria Castillo , 2020)