

Materia.

Desarrollo humano.

Trabajo.

Reporte de lectura

Alumna.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

Lic.

Luz María Castillo Moreno.

6°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 9 de Junio de 2020.

## REPORTE DE LECTURA

A veces, para lograr lo que deseamos tenemos que enfrentarnos con obstáculos externos, por ejemplo; conflictos con otras personas, cambios en el medio ambiente, falta de información o de tiempo, que son más o menos fáciles de identificar y, por lo tanto, de solucionar. Pero existen otros obstáculos, más difíciles de identificar, aceptar y solucionar, los obstáculos internos, los obstáculos internos son características personales que nos impiden actuar conforme a nuestros deseos, estos nos limitan, no nos permiten desarrollarnos como personas y nos alejan de la felicidad y el bienestar emocional y espiritual y cada persona tiene sus propios obstáculos internos, uno de los más comunes, es la inseguridad. Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones, hay personas que sienten inseguridad porque son tímidas, o porque la situación social de la interacción les provoca un poco de incomodidad.

Otro ejemplo, es la necesidad de ser reconocidos. El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. El tener la necesidad de ser reconocidos, nos impide crecer y concretar los sueños propios, es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos, hace que las personas tomen decisiones por los demás y no por uno mismo.

Un ejemplo más, es el miedo a ser uno mismo. 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.

Incapacidad de cambiar. Estas personas tienen pensamientos como, “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no sólo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.

La ansiedad. Este puede ser normal en situaciones estresantes, como hablar en público o realizar una prueba. La ansiedad es solo un indicador de una enfermedad subyacente cuando los sentimientos se vuelven excesivos, en todo momento e interfieren con la vida cotidiana. la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida. Pero, así como hay decisiones que obstruyen

nuestro desarrollo humano, también hay sentimientos que promueven el desarrollo humano. Como, por ejemplo, estar felices, estar gozosos, entre otras cosas.

(Desarrollo Humano, 2020)

## Bibliografía

Desarrollo Humano. (2020). En L. M. Moreno. Comitán de Domínguez.