

**“SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL
DESARROLLO HUMANO”**

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

FACILITADOR:

LIC. RAMIRO ROBLERO MORALES

ACTIVIDAD:

CUADRO SINOPTICO

PRESENTA:

GABRIEL LOPEZ VELAZQUEZ

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS; 18 DE JULIO
DEL 2020**

INTRODUCCIÓN: como sabemos ya el desarrollo humano es un movimiento por medio del cual se puede fomentar el desarrollo de los individuos, no sólo en el ámbito personal e interpersonal, sino también en el campo de las relaciones sociales y productivas más macro. El fundamento humanista y científico del desarrollo humano, permite desarrollar habilidades, actitudes, valores y experiencias necesarias para facilitar el desarrollo integral de los individuos, los grupos y las instituciones en beneficio del desarrollo sociocultural de nuestro país. En este sentido, el Enfoque Centrado en la Persona, vértebra conceptual, metodológica y aplicada fundamental, del movimiento del desarrollo humano, en virtud de sus características de integración, flexibilidad, apertura y cambio, no sólo permite sino que además, facilita y promueve activamente el desarrollo de efectivos agentes catalizadores de proceso de transformación y de cambio que está operando actualmente en el mundo. Pero en este caso estaremos hablando un poco de lo que la negatividad de los sentimientos y como es que afectan de gran manera en nuestro desarrollo, como detienen nuestro crecimiento, hay sentimientos a través de los cuales podemos entender algo, y hay sentimiento que te impiden el entendimiento, así mismo si tuvieras tiempo de sentarte un rato a solas y pensar en qué preciso momento de tu vida te arrebataron las fuerzas y las ganas de perseguir tus metas. Si supieras cuándo fue que te depositaron directo en una rutina segura y a salvo que poco a poco te fue consumiendo. Y si tan sólo pudieras llegar a saber por qué la aceptaste sin siquiera un atisbo de inútil rebeldía. Quizás, y solo quizás, habría una manera de borrarlo todo y comenzar de nuevo. De retomar prácticas olvidadas o nunca aprendidas para ir construyendo andamios que permitan edificar tus sueños. La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio. En fin hay muchas maneras de las cuales los sentimientos nos derrotan por completo.

DESARROLLO: Inseguridad: que será lo primero que se asoma a nuestra mente cuando escuchamos esa palabra, que no imaginamos en ese instante, quizá ir caminando en la noche por un lote baldío o un bosque en una noche oscura y lluviosa, pero en realidad los escritores denominan como inseguridad como una 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. Los pensamientos negativos hacia uno mismo son afectaciones que son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.

Necesidad de reconocimiento: el ser humano por naturaleza quiere ser mejor que todos, quiere ganar el primer lugar, quiere tener el mejor empleo, el mejor carro, la mejor familia y eso es un impulso que todos queremos, pero basándose en esto, siempre queremos llamar la atención, siempre tenemos la necesidad de ser reconocidos por nuestras acciones, eso no lleva a ser egocéntricos y más que ser una virtud termina siendo una falsedad, que desvía el camino de las personas causando malas decisiones, 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.

Miedo a ser uno mismo: he escuchado en varias ocasiones a ciertas personas decir que en cada cabeza es semejante a un universo, con misterios intrigantes como dice la antología y tan difíciles de descifrar, con tantos tejidos, neuronas, conexiones sin límite, en fin creo que solo hablar de la mente tomaría toda una semana y aun así no sabríamos el principio de todo esto, pero en fin nuestro carácter y forma de ser se va formando conforme vamos creciendo y experimentando todas las cosas que nos ofrece el mundo, tanto la familia, amigos, club social, conforman todo lo que somos y seremos. En fin en esto entran las críticas, los reproche y jamás satisfaremos a nadie y en algunas ocasiones ni a nosotros mismos, es demasiado fácil ser alguien en grupo o en medio de amigos que son independientes, pero que pasa cuando hablamos en primera persona, o nos toca ser el que tome las decisiones como he mencionado tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza eso es una barrera grande que nos cuesta derribar.

Ansiedad: 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, el sentirse indispuesto sin hacer nada con respecto a lo que deseamos o esperamos a futuro y sin saber el resultado, con una gran desesperación llamamos a la ansiedad de cierta forma, 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.

La angustia: pues habla por sí sola ya que surge de todo lo negativo que tenemos, el miedo, la inseguridad, la sensación de amenaza, en resumen es muy destructiva, ya que de no poder controlarla nos podría consumir en la agonía y el sufrimiento, cuando pasamos por esto todo nuestro cuerpo lo detenta y es lo que nos frena a poder llevar un estado de ánimo positivo.

La envidia: es un estado frustrante en el que no vives en paz ya que solo te estas fijando en los demás y no en ti, digamos que es un sufrimiento con tristeza que frena lo que realmente importa sus efectos pueden ser devastadores para aquel que los sufra, no solo en el terreno mental, sino también en el físico. Esto provoca, a su vez, la soledad de no poder compartir sus experiencias con el resto del mundo.

El miedo constante: este es una de las emociones más fuertes y constantes en todas las personas, porque nadie se libra de esto, absolutamente todos tenemos algo que nos da miedo y nos frena a poder realizar ciertas cosas, un ejemplo de las personas que le tienen miedo al fracaso y por tener esa excusa pierden toda la confianza para ser un emprendedor.

La ira: con esta emoción se debe tener cuidado, ya que un arranque de ira puede reaccionar de una manera brutal, es una de las más rechazadas, ya que inmediatamente cuando escuchamos que la persona padece de ira, automáticamente se es alejado. La razón de la cual es una que frena muy constante nuestras metas es por la falta de paciencia, ya que es sustituida por la ira, un ejemplo de una persona que busca un empleo y es rechazado una y otra y otra vez, empieza a odiarse o molestarse por todo lo que le pasa, pero ese no es el caso si no que tiene que guardar la calma, porque una vez perdido el control ya nada es igual.

CONCLUSIÓN: El miedo, la tristeza, la ira, etc. son estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. En consecuencia, las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. Este artículo pretende, en primer lugar, delimitar los conceptos y las características principales de cada emoción; y segundo, sintetizar los hallazgos científicos que avalan la influencia de las emociones negativas clásicas en el proceso salud-enfermedad. Estos fenómenos psicofisiológicos se han asociado a las enfermedades mentales y físicas como variables influyentes en su inicio, desarrollo y mantenimiento. Por lo tanto, se revisan algunos de los vínculos entre las cuatro emociones negativas y los trastornos mentales. También, se repasan las evidencias que respaldan la influencia de las emociones negativas en el desarrollo de comportamientos de riesgo para la salud física. Por último, se describen algunos datos que apoyan el impacto de la activación psicofisiológica emocional en los sistemas orgánicos, como la inmunidad, los procesos tumorales, etcétera. Así como encontramos cosas muy positivas en los seres humanos también hay cosas que pueden acabar con la vida. Es un proceso cada uno determina su propio destino y a dónde quiere llegar, unos desarrollan a temprana edad y otros nunca lo terminan de hacer.