

**Nombre de alumnos:**

CRISTIAN AROLD O BERNARDO CARDONA

**Nombre del profesor:**

LIC. RAMIRO ROBLERO MORALES

**Nombre del trabajo:**

Ensayo

**Materia:**

DESARROLLO HUMANO

**Grado: 6 Grupo: B**

“LA POBREZA NO SE SOLUCIONA CON DINERO.  
SE SOLUCIONA CON EDUCACION FINANCIERA”

## INTRODUCCION

Bien la verdad es que por la pandemia seguimos utilizando este sistema que es en línea, pero poco a poco le hemos ido entendiendo , dentro de esta semana que es la cuarta nos toca elaborar otro tema muy entretenido ya que la materia se llama desarrollo humano hemos ido aprendiendo diversos tips para mejorar, nuestro ser y que eso nos ayude a mejorar y avanzar en el entorno laboral.

En es siguiente ensayo dentro de la materia de desarrollo humano analizare todos los distintos pensamientos que nos logran obstaculizar para las realizaciones de nuestras metas tales como, inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a hacer uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad, la angustia, la envidia , miedo constante y la ira y toda estas emociones debemos aprender a controlarlas y saberlas sobre llevar para que tengamos éxito y podremos desarrollas las habilidades humanas de una mejor manera en busca de la autorrealización

## DESARROLLO

### 2.3 Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

como bien sabemos nuestra mente y la habilidad psíquica juegan un papel importante para el logro de nuestras pero así como nos puede ayudar , también es un factor importante en el auto sabotaje para no llegar a la autorrealización , para ello se analizaran las emociones que tiene mas presencia y que están mas en nuestro día y que si no lo sabes utilizar correctamente es probable que terminemos perdiendo en la carrera del éxito

#### ○inseguridad

Bien iniciando con la primer emoción es la inseguridad, sinceramente esta es un de las que mas a causado el fracaso muchas personas ya que da una sensación de ser vulnerable , frágil y asta sentirse inferior a los demás , esto puede ir acompañado de timidez, miedo , paranoia, sentirse despreciado , y ocasiones se da como arrogancia ya que esta es solo un una mascara mas por que para sentirse mejor suelen criticar a los demás en ves y de destruir , pero el sufrimiento hay esta , sinceramente cuando nacemos no nacemos sin ningún miedo con forme alas experiencias que tenemos nos van forjando en carácter , algunas de las causas de la inseguridad es tener pensamientos negativos sobre uno ismo, miedos excesivo al fracaso y nunca intentar nada , así que estos debes de trabajar para quitarse de las garras de la inseguridad y convertirte en la mejor versión de ti

#### ○necesidad de reconocimiento :

Una palabrita tan pequeña pero tan fuerte es el ego, las personas constante mente buscan ser reconocidos por sus acciones y lo que ellos hacen, desde un estudiante a un empresario o profesional, que siempre están pendientes en que otra persona los apruebe, lo malo es que sus sueños se basan en estar constante mente en que las personas logre aceptar lo que hacen, dejan de vivir sus vidas y empiezan a satisfacer a los demás

#### ○miedo a hacer uno mismo

Cada individuo hay un mundo de experiencia, dolores, vivencia, alegrías, logros, derrotas, familia, amigos, relaciones amorosas, todo esto conforma la identidad y personalidad de los individuos, al verse rodeado de criticas, fracasos, desilusiones negativas que pasan personalmente que hacen que el individuo oculte su verdadera esencia, y ya existe ese temor a exponerse y crear una mascara de ilusión que frenan el dolor pero te estancan en la consecución de tus logros por eso es necesario que como empresario exitosos siempre aprendas ser tu mismo, la mejor versión de ti y disfrutar del proceso

### ○ **incapacidad de cambiar**

El cambio es la causa y el origen de todo, el cambio siempre es necesario en la vida , pero tener pensamientos que te limitan es malo como no puedo cambiar, no tengo la capacidad no solo son mentiras si no que te limitan a la consecución de tus objetivos personales, para lograr la felicidad real es salir de tu zona de confort

### ○ **ansiedad**

Este es uno de los factores que mas frenan el crecimiento personal de las personas, es muy rechazada en estos día en el pasado ayudaron perseverar a la especie humana ya que es un estado de alerta y nos ayuda ante el peligro y esto nos provoca al igual cambios fisiológicos, pero en ocasiones cuando no se controla puede aparecer cuando no le corresponde y esto puede causar estrés que esto contrae mas cosas y frenan nuestro desarrollo tanto físico como mental

### ○ **la angustia**

O como algunos la consideran como la bomba ya que comprime una variedad de ideas negativas, como miedo, ansiedad, frustración dolor entre otras, y nadie en esta vida pude vivir eternamente angustiado es como si uno muriera e vida, y perder nuestra libertad, cuando tenemos angustia todo nuestro organismo lo percibe, tanto como repercusiones a nivel orgánico o psíquico .

### ○ **la envidia**

La envidia es un sentimiento mas enfocado al dolor y a la tristeza por lo que poseen los demás, es un deseo por las cosas ajenas , pero al final no eres capaz de liderar tu vida y vives frustrado con el miedo a no ser menos que los demás y si no lo controlas ese remordimiento tarde o temprano afectara gravemente tu salud tanto física como mental, esta clase de personas suelen tener bajas autoestimas y suelen ser solitarias restringiendo su potencial y poniendo su felicidad en manos de otro.

### ○ **el miedo constante**

Bien como ya sabemos esta es una de las emociones mas comunes de los seres humanos y pero también la mas limitante , ya que nos puede estancar profesionalmente , por el miedo al cambio, nos conformamos con un mal trabajo, a pareja no deseada, un mala vida, por miedo arriesgar y ganar algo mejor , en casos extremos el miedo te puede paralizar personal y profesionalmente, por eso es necesario aprender a tomar riesgos, y salir de la zona de confort, una frase que me quedo en la mente fue , si tienes miedo no importa as lo con miedo, ser valiente no significa nunca tener miedo sino que teniendo miedo se atreva uno a hacer las cosas

### ○ **la ira**

Bien en la ira aca si me veo un poco reflejado ya que ha beses suelo ser un poco explosivo lo cual e estado tratando de mejorar, la ira es un emoción discriminadora ya que se basa mas en agredir y hacer daño, en realidad es una emoción que no nos deja pensar con claridad y nos puede obstaculizar a tomar una mala decisión, como puede tener ventajas también la ira no controlada tiene muchas desventajas, estos es controlable ya que por lo general esa explosión de ira es unos segundos y si la logras controlar podrás mejor , podemos gritar entre otras cosas pero siempre cuidando no dañar a los demás.

## CONCLUSION

Bien e llegado ala conclusión , antes de este tema yo había leído y visto videos de la psicología del éxito y inteligencia emocional los que les me habían ayudado mucho en los ámbitos de mi vida y e mejorado en muchas cosas hoy al ver esto medí cuenta que también hay que tratar de eliminar algunas cosas tal vez e estado fallando en la ira pero a comparación de antes que me peleaba muy seguido ya en estos últimos 3 años ya e ido

componiéndome como persona , estas materias de desarrollo personal son de gran ayuda, para las personas y para los profesionales ya que sacan lo mejor de ti y cuando das lo mejor por ende tus resultados irán cada día avanzando mas y si rompes todas estas barreras , vas a poder llegar a la autorrealización que en el fondo es lo que todos anhelamos.