

“DESARROLLO HUMANO”

“SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO  
HUMANO”

LIC. Ramiro Roblero Morales

PRESENTA LA ALUMNA:

Adriana Monjaras Pérez

GRUPO, SEMESTRE Y MODALIDAD

6º cuatrimestre (D) Administración  
De Empresas, Semiescolarizado

Frontera Comalapa chis.  
19 DE JULIO DEL 2020

## **INTRODUCCION:**

El Desarrollo Humano se conoce como un movimiento sustentado por las bases teóricas de la psicología humanista, con la finalidad de abordar temas que promueven el desarrollo de las potencialidades humanas, tales como la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable, la asertividad, entre otras. Dentro de la psicología es importante conocer estas teorías para el acompañamiento o facilitación que brinde el psicólogo en los diferentes ámbitos de trabajo.

El desarrollo humano, está implícito en el devenir cotidiano de la mayoría de las personas, así los alumnos como próximos psicólogos deben conocer los principales conceptos y características propiamente humanas que le hacen desarrollar sus potencialidades. Así mismo, es de gran valor y responsabilidad en la vida de los seres humanos, y como psicólogos, asumirse como personas que en un futuro promoverán el crecimiento, desarrollo y trascendencia de otras personas, procurando verlas como seres no determinados. A partir de su propio crecimiento personal.

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.

## **DESARROLLO.**

### **Inseguridad**

Es 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 en su teoría del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro.

### **Necesidad de reconocimiento**

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien. 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 reconocimiento es clave para el desarrollo de la persona: todos necesitamos sentirnos validados emocionalmente. No es una cuestión de orgullo, egoísmo o inmadurez. En absoluto, el ser humano, desde sus etapas más

tempranas, necesita del respeto y el cariño de todos aquellos que le rodean, ahí donde queda implícito ese reconocimiento sincero hacia nuestra persona.

### **Miedo a ser uno mismo:**

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones. Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza. 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. Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas. Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

### **Incapacidad de cambiar:**

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 mismo, os pensamientos como no puedo cambiar, yo soy así, no tengo la capacidad, no me criaron para esto, no lo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

### **ANSIEDAD:**

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.

La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes. Aún sin caer en un trastorno específico, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida. 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.

## **LA ANGUSTIA**

La angustia es una bomball, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor. Nadie puede vivir eternamente angustiado. Es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas.

La angustia es un afecto, un estado de afectación intensa. Cuando tenemos angustia, todo nuestro organismo lo percibe. Puede tener una repercusión orgánica: el corazón se acelera, hay una sensación de presión en el pecho, la respiración se entrecorta, hay temblores, etc., y una repercusión psíquica: tememos lo peor, estamos en alerta, pensamos en el futuro de manera catastrófica. Cuando los síntomas están confinados a la esfera psíquica, lo llamamos ansiedad.

## **LA ENVIDIA**

La envidia es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder. Podemos hablar de un sujeto, un bien material o algún aspecto intelectual de suma importancia. Es con la aparición de este pesar cuando el individuo pone su felicidad en manos de otras personas, siendo incapaz de empatizar y compartir su vida con el entorno que le rodea. Sus efectos pueden ser devastadores para aquel que los sufra, no solo en el terreno mental, sino también en el físico. Ese rencor tan terrible y desmedido termina debilitando la salud del paciente, con resultados muy complicados de mitigar.

Las personas envidiosas suelen tener una baja autoestima, un miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás. Esto provoca, a su vez, la soledad de no poder compartir sus experiencias con el resto del mundo. Entre los síntomas más habituales se encuentran también la frustración, la ira e, incluso, la rabia. Ninguna de ellas aporta nada constructivo al individuo y les impide avanzar, situándolo en una etapa de estancamiento emocional y personal.

## **EL MIEDO**

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes. Además, llegados a un límite puede llegar a perjudicar a nuestra salud. Muchas veces, por evitar el miedo no cambiamos de pareja, de casa o de trabajo; no decimos lo que pensamos y preferimos lo malo conocido a lo bueno por conocer. En casos extremos, el miedo puede resultar tan paralizante que limite seriamente nuestra vida.

## **LA IRA**

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño. En realidad, se trata de una respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad. También tiene una clara función social dado que nos permite regular el comportamiento de los demás, ya que nos motiva a decir "basta" y pedir un cambio de conducta a la otra persona. Al igual que la ansiedad, implica una activación fisiológica y nos ayuda a movilizarnos para luchar. Y si es verdad que el impulso inicial suele ser de descarga, la ira puede llegar a regularse como cualquier otra emoción. Es decir, el enfado realmente nos empuja a reaccionar, sin embargo, la responsabilidad de la forma que va a adoptar dicha reacción, recae sobre nosotros. De este modo uno puede gritar, agredir, callar o expresar el desagrado de una forma relativamente educada, dado que la emoción no determina nuestro comportamiento

## **CONCLUSION.**

Desde una perspectiva psicológica el Desarrollo Humano y el Desarrollo Emocional están muy vinculados. Muchos científicos creen que nuestras emociones humanas han evolucionado fundamentalmente como un mecanismo de defensa y de supervivencia. Los tiempos modernos han impactado nuestras emociones y en cierta medida han bloqueado su intento evolutivo

El hombre, es ante todo un ser social. Lo cual depende de su ambiente social no sólo para sobrevivir físicamente, sino para su desarrollo psíquico y espiritual. La herencia cultural, la que no puede concebirse sin la sociedad, proporciona a los seres humanos contenido y forma a su existencia. La psicología moderna se inicia con la convicción de que el comportamiento humano no es puramente accidental, sino que está determinado por algo, es decir, ocurre en un contexto establecido

El Desarrollo Humano entendido como un proceso de ampliación de las opciones de las personas conjugando aspectos fundamentales como: lo constitucional de cada ser, la herencia y la interacción de estos elementos con el medio en el cual se desarrolla, aunado al proceso evolutivo propio del Desarrollo Humano de las personas, permitiría tener acceso a los recursos necesarios para mantener un nivel de vida decente que favorezca un bien ser, bien-estar, bien hacer y un bien sabe.