

Jenifer Michelle bravo Velázquez

Juan Jesús

Desarrollo humano

Universidad del sur

Nutrición

Desarrollo Humano

Inseguridad

inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional

para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad

se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos

Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades.

El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración

Entonces estar demasiado pendiente del reconocimiento, genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada

Miedo hacer uno mismo

epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a duda uno de los misterios más intrigantes y difíciles de decodificar

Los fracasos como una imagen distorsionada mente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su

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

Los 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

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.

Las terapias de corte cognitivo conductual pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando.

[f12e2db01cd4152267cfa6378e1de9aa-LC-LNU606 DESARROLLO HUMANO.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/f12e2db01cd4152267cfa6378e1de9aa-LC-LNU606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf)