



Mi Universidad

Nombre Del Alumno: Leonel Mollinedo Noyola

Nombre Del Tema: cuadro sinóptico

Segundo Parcial

Nombre De La Materia: Desarrollo humano

Nombre Del Profesor: Luz Maria Castillo Moreno

Nombre De La Licenciatura Derecho

Cuatrimestre 6

Comitán De Domínguez Chiapas A 15 De junio De 2024.

Unidad II

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Reflexión sobre la pérdida de motivación

Identificar el momento en que se perdieron las fuerzas y ganas de perseguir metas.

Comprender cómo y por qué se aceptó una rutina segura pero consumidora.

Imposiciones de la sociedad moderna

La sociedad demanda estabilidad económica, una familia, amistades y hobbies.

Estas expectativas no siempre conducen a la felicidad y pueden ser limitantes.

Crecimiento de problemas emocionales

El aumento en el uso de ansiolíticos y antidepresivos indica un descontento generalizado con las normas sociales.

Desbalance en la vida adulta

Los adultos suelen priorizar las demandas laborales y familiares sobre el autoconocimiento y la gestión emocional.

Inseguridad emocional

Según Erik Erikson, las experiencias tempranas influyen en la seguridad emocional en la adultez.

La inseguridad puede manifestarse en comportamientos tímidos, retraídos, arrogantes o agresivos.

Pensamientos negativos y miedo al fracaso

Los pensamientos negativos y el miedo a no cumplir deseos son obstáculos que deben reestructurarse para lograr el éxito.

Terapias psicológicas y ejercicios de reflexión diaria son esenciales para desarrollar la autoestima, el amor propio y la plenitud.

Importancia de la salud mental

Estas prácticas permiten la libertad de elección y la realización personal.

INSEGURIDAD

Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas busca constantemente ser reconocido por sus acciones y logros.

Esta necesidad se manifiesta en niños, profesionales, deportistas y parejas.

Indiferencia como antónimo del reconocimiento

La indiferencia es considerada una forma de lastimar, al ser el opuesto del reconocimiento.

La falta de reconocimiento puede desviar a las personas de sus propios objetivos.

Impacto negativo de buscar aprobación

Buscar constantemente la aprobación de otros (jefes, parejas, padres) puede generar frustración y resentimiento si no se obtiene la respuesta esperada.

Es crucial despegarse de la opinión ajena y enfocarse en las verdaderas causas que motivan una acción.

Autonomía en la toma de decisiones

La opinión ajena puede ser subjetiva y circunstancial, y no siempre llega a tiempo o en la forma esperada.

Autoreconocimiento

Sustituir la necesidad de reconocimiento externo por el autoreconocimiento es esencial para la realización personal.

Según Abraham Maslow, el autoreconocimiento es clave para alcanzar la realización

NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Conformación del yo

El yo es el epicentro de la actividad psíquica, conformado por experiencias, relaciones familiares, sociales, laborales y amorosas.

La personalidad y la identidad se construyen a partir de estas experiencias y relaciones.

Impacto de críticas y fracasos

Críticas, reproches y fracasos, junto con una autoimagen negativa, pueden llevar a una persona a ocultar su verdadera esencia.

Esto resulta en el olvido de eventos pasados que causan tristeza.

Máscaras ilusorias

El temor a mostrarse auténticamente puede llevar a crear máscaras que ocultan el dolor temporalmente.

Estas máscaras eventualmente causan estancamiento y falta de logros concretos.

Autenticidad en proyectos

Para cualquier proyecto o emprendimiento, es esencial ser auténtico, destacando las experiencias positivas y minimizando las negativas.

Reconocer la propia unicidad y capacidad de lograr metas es crucial para vencer el miedo a ser uno mismo.

Valor de ser uno mismo

Tener el valor de ser auténtico es fundamental para el crecimiento personal y la realización de metas.

Este valor debe ser el motor que impulsa a superar el miedo y avanzar con firmeza.

MIEDO A SER UNO MISMO

Cambio constante

Heráclito postuló que el cambio es la esencia de todas las cosas.

Autenticidad

Tema flotante

Ser auténtico es crucial para la realización personal.

Deseo vs. Capacidad

El deseo ("quiero") debe superar las dudas sobre la capacidad ("puedo").

Paciencia

La paciencia es vital para alcanzar la autenticidad y las metas.

Superación del miedo

Enfrentar y vencer los temores internos es esencial para ser uno mismo.

INCAPACIDAD DE CAMBIAR Y ANSIEDAD

Inevitabilidad del cambio

El cambio es una parte esencial y continua de la vida, como las aguas de un río que siempre fluyen.

Pablo Neruda también expresa esta idea: "Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos".

Pensamientos limitantes

Frases como "no puedo cambiar" o "yo soy así" son irreales y frustran objetivos personales y profesionales.

Es importante salir de la zona de confort y visualizarse en una situación y con una personalidad diferentes para alcanzar la felicidad y el crecimiento.

Impacto de la ansiedad

Vivir en constante anticipación del futuro es desesperante e inútil.

La ansiedad, cuando supera niveles sanos, limita el crecimiento y causa diversos trastornos como fobia social, trastorno obsesivo compulsivo, ataques de pánico y ansiedad generalizada.

Consecuencias de la ansiedad patológica

La ansiedad patológica provoca parálisis, falta de decisiones acertadas y una actitud pesimista.

Afecta la capacidad de procesar la realidad de manera adecuada.

Terapias recomendadas

Las terapias cognitivo-conductuales son efectivas para encauzar la mente.

Estas terapias ayudan a retomar proyectos postergados debido al miedo.