



Nombre del Alumno: Andrea Ochoa Alvarado

Nombre del tema: Cuadro sinoptico de emociones

Parcial:2

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luz Maria Castillo Moreno

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

EMOCIONES	2.6. SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO	La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo.	Es por ello por lo 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.	La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, envidia, paranoia o antisocial puede esconder en su interior una valoración muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.
	2.7. INSEGURIDAD	El anhelo 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.	
	2.8. NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO	En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.	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.
	2.9 MIEDO A SER UNO MISMO	"Que gane el queiro la guerra del puebo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo"	El filósofo griego Heráclito de Efeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas. Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de —El oscuro de Efeso], pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación. —En los mismos ríos entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos.]]	
	2.10 INCAPACIDAD DE CAMBIAR Y ANSIEDAD	El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Los pensamientos como —no puedo cambiar], —yo soy así], —no tengo la capacidad], —no me creían para esto], no sólo son irrealistas sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios.	La ansiedad fuera de los límites sanos que movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento. 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.	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.

UDS.2024.ANTOLOGIA DE DESARROLLO HUMANO.PDF