

# **DIFICULTADES**

**C.I. 30161797**

**Nombre: José Alfredo Aguirre Orellana**

**Mayo, 2022**

¿Cuáles son las principales dificultades interiores y exteriores que detectas en tu vida?

### **Dificultades Interiores**

- **Mis inseguridades:** Uno de mis enemigos internos, el no saber que quiero hacer, como hacerlo y si puedo lograrlo o no, es algo que realmente me complica la vida y me hace perder el tiempo, además de hacerme perder decisiones y oportunidades que podría beneficiarme, estas inseguridades no solo afectan a la hora de actuar y tomar decisiones si no también al tratar de socializar con las demás personas
- **Falta de fuerza de voluntad:** A veces me vence la “gula”, siempre siento la ansiedad y ganas de comer de manera compulsiva, que es algo que debo tratar de controlar, tanto por cuestiones de salud y disciplina
- **Pereza:** En ocasiones, me vence la flojera a la hora de cumplir con obligaciones o tareas cotidianas como tender la cama, lavar platos, mantener la jarra de agua llena, el orden de la habitación, doblar ordenadamente la ropa e incluso a la hora de mantener rutinas de actividades físicas, todo esto puede parecer trivial pero el cumplimiento de las mismas de manera oportuna y correcta, define el carácter y disciplina para actividades de mayor responsabilidades que se van a presentar a lo largo de mi vida

### **Dificultades Exteriores:**

- **Ingenuidad:** Me considero una persona muy manipulable, en el pasado me he dejado influenciar por los demás fácilmente y mi miedo a decepcionar y a ser rechazado hace que algunos puedan aprovecharse fácilmente, esta sería una dificultad tanto interna por mi manera de ser y externa por quienes se aprovechan de esta debilidad en mi.
- **Malas influencias:** Rousseau decía que *“El hombre es bueno por naturaleza y es la sociedad la que lo corrompe”*, en nuestra sociedad actual uno de nuestros mayores problemas es la falta de valores y enseñanzas de cómo ser un buen ciudadano, y la aceptación de la mediocridad, la pereza, y la malicia, alejarte de estos pensamientos y acciones negativos es lo mejor tanto para nosotros como para los demás

¿Cómo luchas contra ellas?

### **Combatir las dificultades Interiores:**

- **Combatir mis inseguridades:** La única manera de combatir esto es siendo más seguro de mí mismo, tener más confianza y reconocer mis virtudes y fortalezas para así poder lograr mis metas, resolver problemas y tomar mejores decisiones, además de acercarme y socializar más con la gente
- **Combatir la falta de fuerza de voluntad:** La mejor manera de combatir esto es con auto control y disciplina, y que la única forma de mejorar tanto mi estado de ánimo, mi salud y mi apariencia es teniendo una dieta saludable y controlada
- **Combatir la pereza:** La forma de mejorar en este aspecto de mi vida es con disciplina y la aptitud correcta, solo con eso es que podre dejar la flojera y ser más activo y productivo, una rutina de actividades físicas diarias ayudaran mi sistema inmunológico y anímico.

### **Combatir dificultades exteriores:**

- **Combatir mi ingenua manera de ser:** Para ello tengo que dejar de influenciarme por los demás y tomar y seguir mis propias decisiones y criterio y además de aprender a ser más precavido, escuchando a las personas que más me aprecian y de mayor experiencia.
- **Combatir las malas influencias:** Lo mejor es alejarse de ellas y mantenerme firme a mis valores y principios que me fueron inculcados.

¿Por qué crees que la valentía trae gozo?

El sentimiento de satisfacción que se siente al lograr una meta muy difícil es una de las sensaciones más gratificantes que existen, saber que todo tu esfuerzo y sacrificio dio sus frutos y que eres una persona capacitada para lograrlo te hace sentir realizado y más feliz.