



Universidad del sureste

Desarrollo humano

Ensayo a cerca de los sentimientos que obstaculizan y promueven el desarrollo humano

Prof.: naheli camas cameras

Vanesa del Carmen López Mendoza

Fecha de entrega: sábado, 20 de junio 2020

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Introducción

Un sentimiento es el aviso de que algo sucede, de alguna manera, en alguna parte, demasiado cerca, definición ésta que también se puede aplicar a lo desconocido. Podemos sentir amor, dolor de muelas, ganas de marcharnos, la música, pasos en la azotea, cansancio, que alguien nos está mirando, el olor a café, que el ambiente está tenso, que una idea es equivocada, que el otro ya no nos quiere.

Cuando se habla de sentimientos, se piensa en palabras típicas como el amor, el odio, el hastío, la alegría, la desesperanza, la compasión, el rencor, la soledad, el perdón o el remordimiento.

En lo siguiente hablare y daré ejemplos de sentimientos que obstaculizan y sentimientos que promueven.

Desarrollo

Sentimientos que obstaculizan

- ✚ **Miedo:** el miedo al cambio, como obstáculo de vida, Miedo al éxito, preocupaciones, incertidumbres, culpa, ansiedad.

- ✚ **La ansiedad tóxica:** La ansiedad tóxica es una emoción que experimentas cuando sientes una amenaza. Dicha ansiedad acaba por apoderarse de tu cuerpo y de tu mente cuando se vuelve tóxica.

- ✚ **Inseguridad:** es aquella que invita a la duda e incertidumbre, la que trae a tu mente preguntas como: ¿Estaré haciendo lo que es correcto o justo?, ¿Será que soy buena en esto o aquello?, ¿Voy a poder con todo esto?, etc.

- ✚ **Culpa:** Es un sentimiento de responsabilidad o remordimiento por alguna ofensa, crimen o equivocación, ya sea éste real o imaginaria.

- ✚ **Miedo al rechazo y a la desaprobación:** La persona teme tanto ser rechazado y sentirse abandonado y solo que prefiere callar sus sentimientos y no poner límites a los demás, por miedo a que se enfaden con uno/a. Le preocupa mucho que las personas dejen de quererle si expresa como piensa y siente.

- ✚ **Autoestima baja:** Se considera inferior a las demás personas y piensa que no tiene derecho a decir lo que piensa, expresar sus sentimientos o pedir un favor.

Sentimiento que promueven el desarrollo humano

- ✚ **Alegría:** Sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.
- ✚ **Esperanza:** Es el estado de ánimo en el cual se cree que aquello que uno desea o pretende es posible.
- ✚ **Gratitud:** es un sentimiento, emoción o actitud de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá.
- ✚ **Satisfacción:** dando la sensación de plenitud e inapetencia extrema.
- ✚ **Amor:** es un sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa.
- ✚ **Sorpresa:** es un estado de alteración emocional, resultado de un evento inesperado o imprevisto.
- ✚ **Compasión:** es un sentimiento humano que se manifiesta desde el contacto y la comprensión del sufrimiento de otro ser.

Conclusión

Conocer los propios sentimientos es algo fundamental.

Reconocer cuál es el sentimiento que estamos sintiendo, en el momento en que la sentimos es tremendamente útil, ya que nos permite un mayor conocimiento de nosotros mismo y también nos permite saber canalizar y expresar esos sentimientos hacia los demás de manera adecuada.

Todos los sentimientos son buenas, mirándolas desde el papel adaptativo que juegan, sin embargo hoy se sabe que hay algunas que si se salen de los límites normales y se vuelven crónicas, ya no son tan buenas.

Conocer sobre los sentimientos que nos obstaculizan en la vida es importante para poder sobrellevarlo y tener un mejor control de ellos, así mismo con los que promueven y ayudan a ser mejores personas en la vida.