


- 
- Materia: desarrollo humano
  - Carrera: Enfermería
  - Semestre/ cuatrimestre: 6°B
  - Alumna: Mara del Rocío  
Gómez López

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares.

## Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Pero restan tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas que estimulen y potencien los deseos.

### Inseguridad

“Que ser valiente no salga tan caro, que ser cobarde no valga la pena”

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

### Incapacidad de cambiar

“Que gane el que quiere la guerra del que puede, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”

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 y de negocios.

### Miedo a ser uno mismo

“Que el maquillaje no apague tu risa, que el equipaje no lastre tus alas”

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

### Ansiedad

“Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir.

La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

### Necesidad de Reconocimiento

“Que no te compren por menos de nada, que no te vendan amor sin espinas”

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 o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Estos sentimientos son los que generan en la persona un estado de bienestar subjetivo, en el que la situación se valora como beneficiosa e implican sensaciones agradables y deseables.



Funcionan como amortiguador de los sentimientos negativos porque ambos son incompatibles. Protegen la salud física y mental de la persona, por ejemplo, actuando contra el estrés y previniendo las consecuencias nocivas de éste.



**La felicidad** Se han demostrado toda una serie de beneficios derivados de la felicidad como el aumento de la empatía, la creatividad, el aprendizaje o las conductas altruistas.



**La esperanza** este sentimiento se define como la creencia por parte de la persona de que puede lograr los objetivos o metas que se ha propuesto. El individuo cree que tiene la capacidad o los recursos necesarios para hacer frente a una determinada situación.

## Sentimientos que promueven el desarrollo humano



Además, numerosos estudios han indicado los beneficios de tener sentimientos positivos, destacando entre otros:



-Mayor flexibilidad de pensamiento

-Favorece la creatividad y una visión más amplia de la situación.



**La alegría** este sentimiento se caracteriza por producir un buen estado de ánimo y bienestar personal, además el individuo que se encuentra en este estado tiende a tener una actitud constructiva y optimista.



**La gratitud** los principales desencadenantes pueden ser las acciones llevadas a cabo por otra persona, o un sentimiento de bienestar general que la persona valora y por tanto agradece tener.