



**UNIVERSIDAD
OCOSINGO.**

DEL SURESTE, CAMPUS

MATERIA: Desarrollo humano

TRABAJO: Ensayo

TITULAR DE LA ASIGNATURA: Lic. Adriana Nájera

ALUMNA: Karen Uldarely Encino Hernández

CUATRIMESTRE: 6

Ocosingo, Chiapas a 28 de mayo,2020

Introducción

Es importante saber que es un sentimiento; “El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional” Según el biólogo Huberto Maturana.

Como futuros enfermeros es muy importante saber sobre las emociones y sentimientos, en primer lugar porque somos humanos y tenemos la capacidad de sentir y expresar, también creo que para mí la razón más importante es porque siempre estaremos expuestos a actos en donde tendremos emociones y sentimientos mas que otras veces, es decir siempre están presentes pero de acuerdo a la profesión aun representan un grado más elevado, desde ir por primera vez ir a un hospital y sentir miedo, hasta ver un parto y sentir amor, son sentimientos diferentes pero son ejemplo de lo que todo lo que llegaremos a vivir, que desde mi perspectiva ya he tenido la oportunidad de experimentar esos sentimientos, por lo dicho, es importante saber todo aquello que nos permite avanzar a un buen desarrollo humano y también saber aquellos sentimientos que pueden llegar a obstaculizarlo, como profesionales de enfermería es demasiado importante saber controlar las emociones.

Sentimiento que obstaculizan el desarrollo humano y sentimientos que promueven el desarrollo humano.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo

Entre los sentimientos mas frecuentes que obstaculizan el desarrollo humano en el proceso de crecimiento y realización se encuentran.

Inseguridad: 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.

Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás. Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás.

Como persona y para lograr un desarrollo humano bueno, es importante ser seguros de nosotros mismos, de lo capaces que somos, y hablando en referencia ala carrera, es muy importante ya que vamos a tomar decisiones en las que debemos estar seguros de lo correcto.

Necesidad de reconocimiento

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

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.

Desde mi punto de vista en ocasiones cometemos el error de tener la necesidad de que otra persona reconozca nuestros actos, y no es bueno porque pienso que lo que hagamos debemos hacerlo principalmente porque nosotros nos sentimos bien sin necesidad de que alguien mas lo reconozca, porque cuando se hace para esperar admiración o algo parecido y nadie lo nota nos podemos llegar a sentir frustrados.

Miedo a ser uno mismo

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar.

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. Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

Sentimientos como la ira, envidia, la incapacidad de cambiar, miedo constante, ansiedad, y los antes mencionados, son sentimientos que nos frenan a un buen desarrollo humano y que no nos permiten avanzar, porque son sentimientos negativos, en los cuales a veces es difícil saber expresarlos y tener el control, o que en ocasiones por el miedo al que dirán nos retenemos a expresarlo, porque por desgracia vivimos en un mundo en donde pareciera

que uno solo debe ser feliz, pero no es así, si queremos crecer y desarrollar de una forma bien y saludable tenemos que aprender a vencer y controlar los sentimientos negativos, claro también aprender de cada experiencia que nos ocasione el sentimiento negativo.

Por otra parte, están los sentimientos que promueven el desarrollo humano

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003); tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, 2001).

Los sentimientos como la alegría, el amor, gratitud, esperanza, interés, entre otros sentimientos positivos, son de gran utilidad, por un lado, como detonante para el bienestar; por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

Y como todo lo positivo, traen beneficios saludables. Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales (Oros, Manucci y Richaud-de Minzi, 2011).

Más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros. Según Barbara Fredrickson de la Universidad de Michigan cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

En conclusión todos los sentimientos que podamos llegar a experimentar siempre causan algo en nosotros, y repercuten en nuestro desarrollo humano, ya sea para avanzar o continuar de una manera satisfactoria, aunque claro los sentimientos nos permiten y favorecen a un desarrollo humano, también en el desarrollo de intelecto, a mi manera de pensar es que como persona, y como próxima enfermera, puedo decir que es de suma importancia conocer todo esto, para así poder ejercer la profesión con mucho amor y lleno de más sentimientos buenos, claro habrán momentos en los que no se puedan evitar los sentimientos negativos, pero de esta manera aprenderemos a que tan importante es conocer nuestros sentimientos y así poder seguir con nuestro desarrollo humano y que mejor si podemos ayudar a otras personas.

Bibliografía

universidad del sureste. (2020). Desarrollo Humano. Sello UDS Sexto Cuatrimestre. 29/05/2020, de universidad del sureste Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a>.