



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA
ENFERMERÍA

MATERIA
DESARROLLO HUMANO

TEMA

**ENSAYO ACERCA DE LOS SENTIMIENTOS QUE
OBSTACULIZAN Y LOS SENTIMIENTOS QUE
PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO**

ALUMNO

MIGUEL IVÁN VÁZQUEZ MONTEJO

DOCENTE

Adriana patricia najera

FECHA

26 de mayo del 2020

Introducción

Los sentimientos, son sensaciones inevitables en la gente, es algo que todo ser vivo existente experimenta por más mínimo que sea. Sentir es uno de los dones más preciados que tenemos los seres humanos, ya que posiblemente somos los que más sentimientos podemos experimentar: el dolor, el odio, el miedo, el amor, la decepción, la pasión, la indecisión, el entusiasmo, el rencor, el deseo, etc. Sentir es algo que a veces se vuelve inexplicable, y... buen a esto me refiero, también es contradictorio, porque a su vez lo podríamos describir de mil formas, por ahí no con palabras, sino que con un abrazo, con un beso, con un gesto o una acción podemos describir y demostrar mucho mejor que hablando o escribiendo. Lo primero que hay que hacer para experimentar esos sentimientos que motivan, que dan vida, que se contagian positivamente, es aprender a sentirlos con uno mismo, es valorarse, y valorar la vida que tenemos.

Desarrollo

Los sentimientos son aquellas expresiones que son combinación tanto de las sensaciones físicas como de las construcciones psicológicas y anímicas que una persona realiza ante determinados eventos. En este sentido, podemos señalar que los sentimientos son una importante característica del ser humano ya que moldean y transforman su personalidad su carácter, su autoestima, su visión del mundo de muy diferentes maneras. Cuando hablamos de sentimientos hacemos referencias a las diferentes formas en las que el cuerpo y la psiquis o la mente se expresan ante determinadas situaciones. Así, algunos de los sentimientos más comunes son la alegría, la tristeza, la ira, la paciencia, la tranquilidad, la ansiedad. Todos ellos se demuestran a través de diferentes rasgos físicos (por ejemplo, la alegría a través de una sonrisa o la tristeza con lágrimas), del mismo modo que también se representan a nivel psicológico cambiando el estado de ánimo, el autoestima, la seguridad de una persona. Se entiende que la importancia de los sentimientos reside en el hecho de que son diversas formas a través de las cuales la persona demuestra cómo diferentes situaciones o vicisitudes afectan su personalidad y su carácter. Así, los sentimientos son los fenómenos que nos constituyen desde lo más simple a lo más complejo como individuos únicos, capaces de sentir muy diversas cosas y completamente diferente, por ejemplo, a las máquinas. Los sentimientos hacen que una persona se diferencie de una roca ya que la misma, al no ser un ser vivo, no recibe ningún tipo de reacción ante el cambio. Los sentimientos humanos nos colocan, además, mucho más cerca a nuestro yo más íntimo ya que es el momento de mayor sentimentalidad aquel en el cual los estímulos surgen y se hacen claramente visibles.

Dentro de Los tipos de sentimientos se pueden dividir en negativos (tristeza, miedo, hostilidad, frustración, ira, desesperanza, culpa, celos), Sentimientos negativos se manifiestan en forma de malestar en la persona y sirven para indicar que algo no va bien. Aunque la tendencia habitual es querer rechazar este tipo de sentimientos, es

necesario convivir con ellos, analizarlos y extraer un aprendizaje. Esto entre otras cosas, nos sirve para evolucionar como personas. Aunque a veces, pueden convertirse en generadores de estados más graves y derivar en enfermedades como la depresión o la ansiedad. Esto ocurre si los sentimientos negativos son más fuertes que los positivos de forma reiterada y habitual.

Positivos (felicidad, humor, alegría, amor, gratitud, esperanza) y neutros (compasión, sorpresa). 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. Además numerosos estudios han indicado los beneficios de tener sentimientos positivos, destacando entre otros: Mayor flexibilidad de pensamiento y Favorece la creatividad y una visión más amplia de la situación. 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. Y favorecen los vínculos sociales, no sólo producen bienestar en nosotros sino también en los que nos rodean.

Conclusión

Los sentimientos son emociones que todo el ser humano experimenta son reflejados los sentimientos gracias a una acción que recibe la persona para poder expresar de manera libre en lo siente de acuerdo a nuestra manera de pensar en nuestra manera de sentiré recordemos que no son las cosas o las personas las que nos hacen felices o desdichas si no lo que pensamos acerca de las personas cosas no se puede tener un sentimiento sin antes haber tenido un pensamiento sin el cerebro desaparece el capacidad de sentir los sentimientos no son simples emociones que experimentamos son reacciones a un pensamiento que elegimos tener.