

NOMBRE DEL ALUMNO: Noemí
Gómez Méndez.

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic.
Adriana Patricia Nájera Flores.

NOMBRE DEL TRABAJO: Ensayo

MATERIA: Desarrollo Humano.

GRADO: Sexto Cuatrimestre

“SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN Y SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.”

INTRODUCCION:

una persona tiene sentimientos, ¿eso qué significa? bueno podemos decir que un sentimiento es la respuesta de una emoción. experimentamos un sinfín de sentimientos durante nuestra vida, ya sean positivos o negativos; y es que los sentimientos nos ayudan a expresar lo que sentimos; nos hace ser quien somos como personas, nos dan sensibilidad, tacto, nos ayudan a tratar a las personas, en sí, nos hace ser humanos.

como personas podemos experimentar muchos sentimientos, y esto influye en nuestro estado anímico. existen sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano, como también existen sentimientos que lo promueven. hablaremos más a fondo de estos dos temas.

DESARROLLO:

los sentimientos nos producen diferentes tipos de sensaciones, nos hacen experimentar desde agrado hasta desagrado, según sea el sentimiento, y es que se puede clasificar de dos maneras: los sentimientos positivos (los que promueven el desarrollo humano); los sentimientos negativos (los que obstaculizan el desarrollo humano).

los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano son sensaciones desagradables que hacen nuestra vida complicada ya que nos hace ver la vida de forma negativa, nos trunca nuestros deseos de lograr alguna meta propuesta o de realizar algo que queremos, como por ejemplo “quiero aprender a manejar un coche, pero soy demasiado insegura”, pues bueno, el sentimiento de inseguridad nos limita a poder realizar una actividad como el ejemplo de manejar un coche; tengo el deseo y ganas de aprender a manejar pero la inseguridad no me deja realizarlo.

este tipo de sentimientos obstaculizan nuestro crecimiento personal, sentimental o profesional. este tipo de sentimientos pueden causarnos problemas físicos, como dolores de cabeza, problemas estomacales entre muchos otros problemas más. también puede causar problemas psicológicos, ya que los sentimientos negativos producen mucha ansiedad y estrés que a veces puede desencadenar una depresión, ya sea leve o moderada. algunos de los sentimientos negativos pueden ser: inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad, angustia, envidia, el miedo constante, la ira.

la inseguridad da sensaciones de inferioridad, de sentirse débil o con la imposibilidad de realizar alguna actividad.

las personas necesitamos ser reconocidas, es decir que las personas nos tengan respeto; cuando esto no se logra, las personas se sienten inferiores y el ego se encuentra dañado debido a la necesidad de reconocimiento,

el miedo a ser uno mismo es un sentimiento demasiado negativo ya que esto impide demostrar a las demás personas el cómo somos; por ejemplo “una persona puede ser muy tímida por miedo a no ser agradable para las demás personas, y en su interior esconde alegría.

la ansiedad es un sentimiento que no permite a una persona avanzar, es muy desagradable ya que se especula y se tiene temor a lo que pueda suceder.

la angustia es otro sentimiento demasiado desagradable ya que en ella el temor se presenta con mucha brusquedad que puede incluso afectar físicamente.

las personas envidiosas no son plenas ya que desean lo ajeno, es un sentimiento de frustración porque quisieran tener lo que otros tienen y al no tenerlo la tristeza se apodera de ellos.

el miedo constante afecta mucho ya que por evitar precisamente el tener miedo, no se hacen cambios en la vida o no se toman decisiones para no tener que cambiar la rutina de lo ordinario.

la ira es un sentimiento en que puede presentarse la violencia ya que, en este caso, cuando sentimos ira no se piensa razonablemente y se actúa de manera agresiva.

todos estos sentimientos impiden que crezcamos como personas.

mas sin embargo no todo es negativo en la vida, existen también muchos sentimientos que promueven el desarrollo humano y es que, estos sentimientos positivos ayudan a que como personas avancemos en nuestra vida, ya sea amorosa, profesional, personal. estos sentimientos son agradables y nos dan placer al sentirlo, hacen que nos sintamos bien con nuestra persona.

el tener sentimientos positivos tiene muchos beneficios físicos y psicológicos. uno de los beneficios podría ser, el terminar algo que comenzamos y esto se debe al sentimiento de seguridad, ya que al estar seguro de lo que queremos hacer o decir, logramos nuestras metas trazadas.

los sentimientos positivos nos ayudan a lograr lo que queramos, sueños, metas. el creer en nosotros mismos, la auto confianza, la resiliencia, la perseverancia son unos de los muchos sentimientos que nos ayudan a promover el desarrollo humano. el saber utilizar los sentimientos positivos nos ayuda en gran manera ya que, mediante esto, podemos vivir una vida plena, feliz y autónoma, nuestro bienestar está completo.

CONCLUSION:

Los sentimientos están presentes en la vida de las personas a lo largo de nuestra vida. es un estado de ánimo, que proviene de la respuesta de una emoción. el sentimiento dura más que una emoción y de nosotros depende el cómo manejar lo que sentimos. son muchos los sentimientos que experimentamos los seres humanos, y estos se clasifican en positivos y negativos (que obstaculizan o promueven).