

**NOMBRE DE ALUMNO(A): GLORIBEL LÓPEZ SANTIZ.**

**NOMBRE DEL PROFESOR(A): LIC. ADRIANA  
PATRICIA NÁJERA FLORES.**

**NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO ACERCA DE LOS  
SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN Y LOS  
SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO  
HUMANO.**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO.**

**CARRERA: LIC. ENFERMERÍA.**

**GRADO: 6° CUATRIMESTRE.**

**GRUPO: A.**

**OCOSINGO, CHIAPAS A 29 DE MAYO 2020.**

## **INTRODUCCIÓN**

El Desarrollo Humano se conoce como un movimiento sustentado por las bases teóricas de la psicología humanista.

El desarrollo humano es un movimiento por medio del cual se puede fomentar el desarrollo de los individuos, no sólo en el ámbito personal e interpersonal, sino también en el campo de las relaciones sociales y productivas.

En este ensayo pretendo dar a conocer los diferentes sentimientos que obstaculizan para rendir al cien nuestra capacidad como seres humanos de igual forma daré a conocer los sentimientos que promueven nuestro desarrollo como ser humano. Esto, con la finalidad de abordar temas que promueven el desarrollo de las potencialidades humanas, tales como la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable, la asertividad, entre otras. Dentro de la psicología es importante conocer estas teorías para el acompañamiento o facilitación que brinde el psicólogo en los diferentes ámbitos de trabajo.

## **DESARROLLO**

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

### **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.

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. 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.

### **Necesidad de reconocimiento**

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.

## **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. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que, junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

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.

## **Incapacidad de cambiar**

El cambio es la causa y origen de todas las cosas.

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo.

## **Ansiedad**

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.

La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes. Aún sin caer en un trastorno específico, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida.

La ansiedad es probablemente una de las emociones más rechazadas a pesar de su clara atribución a la supervivencia del ser humano. Podríamos definirla como una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza.

En ocasiones la ansiedad puede aparecer cuando realmente no le corresponde, perdiendo su función protectora y produciendo un malestar intenso.

## **La angustia**

La angustia es una bomba, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor. Nadie puede vivir eternamente angustiado. Es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas.

La angustia es un afecto, un estado de afectación intensa. Cuando tenemos angustia, todo nuestro organismo lo percibe. Puede tener una repercusión orgánica: el corazón se acelera, hay una sensación de presión en el pecho, la respiración se entrecorta, hay temblores, etc., y una repercusión psíquica: tememos lo peor, estamos en alerta, pensamos en el futuro de manera catastrófica. Cuando los síntomas están confinados a la esfera psíquica, lo llamamos ansiedad.

## **Envidia**

La envidia es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder. Podemos hablar de un sujeto, un bien material o algún aspecto intelectual de suma importancia. Es con la aparición de este pesar cuando el individuo pone su felicidad en manos de otras personas, siendo incapaz de empatizar y compartir su vida con el entorno que le rodea.

Sus efectos pueden ser devastadores para aquel que los sufra, no solo en el terreno mental, sino también en el físico.

## **El miedo constante**

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes. Además, llegados a un límite puede llegar a perjudicar a nuestra salud. Muchas veces, por evitar el miedo no cambiamos de pareja, de casa o de trabajo; no decimos lo que pensamos y preferimos lo malo conocido a lo bueno por conocer. En casos extremos, el miedo puede resultar tan paralizante que limite seriamente nuestra vida.

## **La ira**

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño. En realidad, se trata de una

respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad. También tiene una clara función social dado que nos permite regular el comportamiento de los demás, ya que nos motiva a decir "basta" y pedir un cambio de conducta a la otra persona.

Al igual que la ansiedad, implica una activación fisiológica y nos ayuda a movilizarnos para luchar. Y si es verdad que el impulso inicial suele ser de descarga, la ira puede llegar a regularse como cualquier otra emoción. Es decir, el enfado realmente nos empuja a reaccionar, sin embargo, la responsabilidad de la forma que va a adoptar dicha reacción, recae sobre nosotros.

Con esto terminamos y nos damos cuenta que hay muchos sentimientos que obstaculizan en nuestra vida diaria, muchas personas pasan por eso día a día sin darnos cuenta, pero hay que buscar ayuda con un personal capacitado para poder sobrellevar cualquier problema y sobre salir y llevar una vida tranquila porque ante todos tenemos los mismos derechos sin distinción de sexo, raza, religión etc. y posteriormente mencionare ahora los sentimientos que promueve el desarrollo humano.

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar 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.

## **Utilidad de las emociones positivas**

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas.

Lo anterior lleva a distinguir una doble importancia de las emociones positivas: por un lado, como detonante para el bienestar; por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

## **Beneficios De Las Emociones Positivas**

### **Las emociones modifican nuestra forma de pensar**

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.

Los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.

## ***CONCLUSION***

Concluyendo y mostrando los puntos anteriormente nos damos cuenta que por más difícil que sea los obstáculos siempre hay una solución sabiéndolas afrontar y sobre todo saber cuáles son nuestros derechos como seres humanos, ninguna persona debe ser discriminado ni mucho menos humillarnos y bajarle la autoestima todos podemos salir adelante no importa los enojos las tristezas, la ira, la envidia y todo los puntos que se mencionó la cual nos impide o obstaculiza nuestro camino de la vida, siempre hay una solución y siempre hay que ver lo positivo por cada problema y afrontarlas como se deben no importa la opinión de los demás lo importante es que se sienta uno mismo, hay que estar satisfechos de uno mismo aceptarnos tal cual somos amarnos a nosotros mismos solo así podemos estar bien ante la sociedad. Aprendiendo a querernos si tenemos estos pensamientos entonces no importa los obstáculos que vengan saldremos adelante tendremos siempre una mente positiva.