



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE: LEANDRO JIMENEZ PEREZ

CARRERA: LIC. ENFERMERIA

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

TRABAJO: ENSAYO ACERCA DE LOS SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN Y LOS SENTIMIENTOS QUE PROMUEVE EL DESARROLLO HUMANO

CATEDRATICO: ADRIANA PATRICIA NAJERA FLORES

FECHA DE ENTREGA: 30 / 05 / 2020

INTRODUCCION

En el presente ensayo se dará a conocer acerca de los sentimientos que obstaculizan y de igual forma los sentimientos que promueve el desarrollo humano, el caso de los seres humanos hablamos de sentimientos 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 ese sentido podemos señalar que los sentimientos son una importante característica del ser humano ya que moldean y transforman su personalidad, su carácter, su autoestima, y su visión del mundo de muy diferentes maneras

Sobre los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano que veremos con mas brevedad mas adelante trata sobre obstáculos que impiden el proceso del crecimiento humano por ejemplo: la inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo , incapacidad de cambiar, ansiedad, angustia, envidia, miedo constante, y la ira .

De igual forma sobre los sentimientos que promueven el desarrollo humano trata sobre promover, ósea, impulsar, estimular, o favorecer el desarrollo ala realización de algo por ejemplo utilidad de las emociones positivas, beneficios de las emociones positivas y resistencia Asia uno mismo.

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. Asi algunos de los sentimientos mas comunes son la alegría, la tristeza , la ira, la paciencia , la tranquilidad, la ansiedad. Todos ellos se demuestran atravez de diferentes rasgos físicos por ejemplo, (la alegría atraves de una sonrisa, o la tristeza con lagrimas) del mismo modo que también se representa ha nivel psicológico cambiando el estado de animo, el autoestima, la inseguridad de una persona.

DESARROLLO

Los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano son

La inseguridad, es una terrible sensación de vulnerabilidad , fragilidad y asta inferioridad, que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional, así como también **la necesidad de reconocimiento** el ego de las personas constante mente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades, los niños en la escuela, los profesionistas 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 esta asiendo, de igual forma **el 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 mas intrigantes y mas difíciles de recodificar en cada individuo se esconde un mundo de experiencias , dolores , alegrías, perdidas , logros y frustraciones que , junto alas relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y ,os amigos , y posterior mente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural. **La incapacidad de cambiar** igual es uno de los obstáculos del desarrollo humano, el cambio es inherente ala vida necesario e imposible de detener , si como las aguas de un rio nunca son las mismas las personas tampoco pueden serlo , los pensamiento como , (no puedo cambiar, yo soy asi, no tengo la capacidad , no me criaron para esto, no solo son irreales, si no que implican la frustración de los objetivos personales , animarse a salir de la zonba de confort que mantiene presa el alma. **La ansiedad** es uno de los obstáculos que nos impiden ser felices , el vivir pensando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones mas desesperantes e inútiles que pueden existir , la ansiedad fuera de los limites sanos que nos movilizan ha andar en unos de los factores que en la actualidad mas limitaciones cusa y frena el crecimiento , la ansiedad es probablemente una de las emociones mas rechazadas a pesar de su clara atribución ala supervivencia del ser humano. **La angustia** es un estado de afectación intensa cuando tenemos angustia todo nuestro organismo lo percibe , puede tener una percusión orgánica, el corazón se acelera ay una sensación de presión en el pecho la respiración se entrecorta, la angustia es una bomba por que en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas , el miedo , la sensación de amenaza, la negatividad, nadie puede vivir eternamente angustiado, es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices, de auto realizarnos como persona. **La envidia** es un sentimiento de dolor y de tristeza por el bien ajeno el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en us poder , podemos hablar de un sujeto un bien material o algún aspecto intelectual de suma importancia.

El miedo constante es miedo es una de las emociones mas comunes entre los seres humanos y también de las mas poderosas y limitantes, además llegados a un limite puede llegar 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 mas discriminadas , debido principalmente a que se 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

Sentimientos que promueve el desarrollo humano.

Las emociones positivas son aquellas en las que predominan la valencia del placer o bien estar tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento además permite cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen ala felicidad, las emociones positivas tiene un objetivo fundamental en la evolución en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de ,los individuos, los asen mas perdurables y acrecientan las reservas alas que se pueden recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades.

Utilidad de las emociones positivas experimenta emociones positivas es una actividad especifica 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 bien estar por el otro como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero

Beneficios de las emociones positivas las emociones positivas son aquellas que implican sentimientos agradables valoración de la situación como beneficiosa tiene una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos por su afrontamiento las mas básicas son , la felicidad , amor, cariño, humor, al experimentar las emociones positivas también aumenta la intuición y la creatividad mientras que amplia su forma de pensar

Resilencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes , las personas resilentes son aquellas que ante la adversidad (se doblan pero no se rompen) y que son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes

CONCLUSION

En conclusión de todo esto nos damos cuenta de la importancia de los sentimientos en el desarrollo humano, tanto en como se obstaculizan y como se promueven , los sentimientos son irracionales en su origen pero armonizables con la razón , el sentimiento para los seres humanos son muy importantes como parte esencial de la persona humana , el sentimentalismo se da cuando los sentimientos se valoran excesivamente y se les otorga la dirección de la conducta rompiendo la armonía interior y exterior de la persona si no nos empeñamos en educarlos, y es por eso que el presente ensayo es para que nos demos cuenta que pongamos en claros nuestros sentimientos que no haya obstáculos ni impedimentos para poder vivir bien y felices por que al igual las inseguridades las dudas, la ansiedad , la incapacidad de cambiar afectan nuestra salud , para ser preciso ay que ser resilientes enfrentar la adversidad , pensar positivo , confiar en nosotros mismos.