



**Nombre de la alumna:**

**Karina Janeth Ramos García**

**Nombre del profesor:**

**lic. Ramiro Roblero Morales**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo**

**Materia:**

**Desarrollo humano**

**Grado: 6 (contabilidad)**

**Grupo: B**

Frontera Comalapa, Chiapas a 19 de julio del 2020 .

## **SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO**

En este presente ensayo hablaremos sobre los obstáculos que impiden el desarrollo humano y que hacen que las metas no sean realizadas.

Los sentimientos que nos obstaculizan son aquello que nos impiden hacer o decir algo y que no lo hacemos por miedo a lo que piensen los demás y estos son los que nos impiden realizar alguna meta que tengamos en mente.

Uno de esos obstáculos es la inseguridad, la inseguridad nos causa nervios o miedo incluso podemos llegar a sentirnos vulnerables, esto aparece cuando tenemos una visión distorsionada acerca de las de nuestras propias capacidades, esto lo podemos superar con diferentes métodos como: anotar nuestras fortalezas e inseguridades, no compararnos con otras personas, hacer diferentes actividades como deportes y tener una buena alimentación. Otro obstáculo es la necesidad de reconocimiento este consiste en el agrado o admiración de la gente que las actividades que realicemos de cierta manera sean completamente admirables para la sociedad. Miedo hacer uno mismo, se trata de los errores o acciones que algunas veces pasamos, lo correcto es llevarnos experiencias positivas aunque las cosas no hallan pasado de otra manera para verlo desde otro punto de vista llevándonos experiencias que nos pueden ser muy útiles en un futuro, evitando alguna situación igual o similar a la que ya hallamos vivido en el pasado. Incapacidad de cambiar, pienso que este es un obstáculo muy común en todas las personas nos negamos en querer cambiar, en no darnos cuentas de algún error y no querer hacer nada al respecto un ejemplo puede ser en nuestro carácter, tenemos pensamientos tan cuadrados del que no queremos salir tan fácilmente y llegar al punto en decir, así soy, yo soy así, no tengo la capacidad, no me criaron para esto. La ansiedad, son ataques de pánico ante situaciones cotidianas como hablar en público y tiene como efectos en algunos casos taquicardia, respiración agitada, sudoración y cansancio.

La angustia es una emoción, sentimiento, pensamiento, condición o comportamiento desagradables. La angustia puede afectar la forma en que razona, siente o actúa. Las investigaciones muestran que la angustia puede afectar la forma en que usted toma decisiones y toma medidas relacionadas con su salud. Las

personas podrían describir la angustia como: Tristeza, Temor, Enojo, Impotencia, Desesperanza, Fuera de control, No está seguro de su fe, propósito o significado en la vida, Como si quisieran aislarse de la gente, Preocupación por la enfermedad, Preocupación por el hogar o el rol social (como padre, madre, amigo, cuidador, etc.), Sentirse deprimido, ansioso o aterrorizado. La envidia es el sentimiento de pesar ante el bien que posee otra persona, es decir, el desagrado o molestia producidos en alguien ante el bien ajeno. Es un sentimiento natural del ser humano que surge en los contextos de socialización, y no es una reacción consciente o deliberada. Se relaciona más bien con la falta de aceptación propia, que empuja a la persona a compararse con los demás. Así, la envidia expresa un conflicto en la construcción de la autoestima del sujeto.

El miedo se produce ante la presencia de un peligro y provoca un sentimiento de tensión, desagrado e inquietud, En la vida cotidiana el miedo es un sentimiento que se experimenta en diferentes grados antes múltiples situaciones que cada quien, desde su propia forma de ser, experimenta como peligro. Hay quien puede sentir miedo ante la posibilidad de opinar en clase, exponer frente al grupo. La ira es una emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea y de los niveles de adrenalina y noradrenalina , la ira puede tener muchas consecuencias físicas y mentales.

Todos estos conceptos son los que se encargan de ser un obstáculo en nuestro camino, sin embargo existen maneras de poder sobre llevándolos y para eso necesitamos de nuestra propia fuerza de voluntad y poder hacer algo para poder cambiar para mejorar en diversas maneras, ya que algunos que estos problemas están relacionados con nuestro estado mental y emocional.

## **Conclusión**

En este tema se abordaron diversos puntos que están relacionados con los obstáculos que nos impiden realizar alguna meta propuesta, ya sea por el miedo, la ansiedad o algún tipo de factor que no nos permita desarrollar como personas, pudimos ver sobre los efectos que algunos de estos factores pueden causar así como en la salud y el estado mental y algunas maneras de cómo sobre llevar algún tipo de problema.

## **Referencias**

[Psicologiaymente.com](http://Psicologiaymente.com)

<https://www.significados.com/envidia/>

<http://estarbien.iberomx/>