



Nombre de alumno: Blanca Edith
Sánchez González

Nombre del profesor: Lic. Ramiro Roblero
Morales

Nombre del trabajo: Ensayo
“Sentimientos que obstaculizan el
desarrollo humano”

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to

Grupo: “B”

Frontera Comalapa, Chiapas; a 19 de julio de 2020.

INTRODUCCIÓN

El manejo de sentimientos y emociones es la habilidad para enfrentar situaciones que vivimos cotidianamente en las cuales se ponen en juego lo que sentimos y lo que nos emociona. Reforzar esta habilidad nos permite ser más sensibles para reconocer y comprender las emociones de los demás.

Los sentimientos son reacciones que surgen de nuestro interior ante una persona, lugar o situación. Algunos sentimientos básicos son: la tristeza, la alegría, el miedo, el enojo, el amor, el odio, la envidia, los celos, la culpa, la esperanza, entre otros.

Los sentimientos son el resultado de las emociones. La palabra sentimiento viene del verbo "sentir" y se refiere a un estado de ánimo efectivo, por lo general de larga duración.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Un sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos. Se trata de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo.

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 valoración 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. Los niños en la escuela, los profesionales 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 está haciendo.

El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien. 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

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.

Incapacidad de cambiar

El filósofo griego Heráclito de Éfeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas. Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de —El oscuro de Éfesoll, pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación.

Los pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy as “, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no solo son irreales, sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

Ansiedad

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. Esta anticipación involuntaria implica un estado de alerta y ayuda a movilizar nuestros recursos para así emitir una respuesta ante el peligro: de lucha o escape. Y la respuesta en cuestión iría acompañada de cambios fisiológicos como el aumento de la tasa cardiaca, sudoración, temblores, tensión muscular, etc.

Quizá el problema más común relacionado con la ansiedad sea el estrés, la ansiedad será tóxica siempre y cuando nos sobrepase y cruce es umbral saludable. En el momento uno percibe una amenaza continua, un estrés constante o una ansiedad corrosiva, aparece la toxicidad, es decir, la emoción negativa que todo lo invade.

La 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.

Las personas envidiosas suelen tener una baja autoestima, un miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás. Esto provoca, a su vez, la soledad de no poder compartir sus

experiencias con el resto del mundo. Entre los síntomas más habituales se encuentran también la frustración, la ira e, incluso, la rabia. Ninguna de ellas aporta nada constructivo al individuo y les impide avanzar, situándolo en una etapa de estancamiento emocional y personal.

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.

CONCLUSIÓN

En conclusión, de todo esto concluyo la importancia de los sentimientos. Una parte no muy pequeña de nuestra conducta y de lo que sucede en nuestro interior está provocado por ellos, nunca terminan por ser conocidos. Hace la vida llevadera, atractiva o insoportable.

Los sentimientos no son buenos ni malos, son sentimientos.

Todos tenemos nuestra forma de interpretar y vivir nuestros sentimientos y emociones, y a todos nos cuesta más aceptar y expresar unos sentimientos que otros. Algunas personas son muy sensibles emocionalmente y tienen una gran capacidad para manejar adecuadamente sus propios sentimientos y para entender y percibir los de los demás.

REFERENCIAS

Autores: Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2010. Actualizado: 2013.
Definición. De: Definición de sentimiento (<https://definicion.de/sentimiento/>)