

**ENSAYO “SENTIMIENTOS QUE
OBSTACULIZAN EL DESARROLLO
HUMANO”**

DESARROLLO HUMANO
Lic. Ramiro Roblero

PRESENTA EL ALUMNO:

Leydi Rocxana López Matías

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

**6to. Cuatrimestre “D” Administración de Empresas
Semiescolarizado**

Frontera Comalapa Chiapas

18 de Julio del 2020

INTRODUCCION

El presente ensayo está enfocado en dar a conocer todo lo relacionado con los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano de cada persona.

Cada individuo se siente tranquilo consigo mismo, es muy probable que también lo esté con su entorno personal y laboral. El trabajador debe gozar de salud y de equilibrio emocional, para poder rendir de forma más exitosa y productiva. Al sentirse incentivado, el esfuerzo que realice, se verá en gran medida justificado.

El desarrollo personal de si mismo implica un autoconocimiento, autoestima, autodirección y autoeficacia que con lleva a una vida de bienestar personal, familiar, laboral y social cuyo fin es lograr un camino de transformación y excelencia personal para ser líderes del nuevo siglo. Triunfar o tener éxito siempre ha sido lo que tiene el hombre en la mente al momento de iniciar cualquier proyecto o labor es por esto que el desarrollo del individuo ha logrado obtener puesto importante en la vida.

Ahora bien los sentimientos que obstaculizan nuestro desarrollo personal son aquellos sentimientos que son negativos en nuestra vida diaria aquella que hacen que nos sintamos muy superiores a los demás o de igual forma inferiores a los demás por tal motivo se debe de encontrar un equilibrio de las emociones que presentamos como seres humanos a prender a controlar lo que sentimiento para de esa forma lograr ese equilibrio que se necesita en la vida diaria.

De igual forma en este ensayo de darán a conocer algunos de los sentimientos que provocan ese desequilibrio en nuestra vida cotidiana y los que impiden nuestro crecimiento tanto personal como profesional

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Antes de todo se tiene que entender que las personas a lo largo de su vida experimentamos infinitos sentimientos, que tienden a manifestarse en las polaridades de sentimientos positivos o sentimientos negativos. Los sentimientos nos hacen humanos, nos hacen personas y por ello comprender su significado y los sentimientos, que podemos experimentar nos ayudara a comprendernos mejor a nosotros mismos.

El ser humano vive situaciones las que a medida que se desarrolla a través de su ciclo vital se tornan más complejas, lo cual hace que su comportamiento sea a su vez mas diferenciado, varia de persona a persona acorde con los intereses, habilidades y circunstancias vitales propios.

Carl Rogers creía que la personalidad de cada persona se desarrollaba según el modo en el que consigue ir acercándose a sus objetivos vitales y metas.

El hombre, es ante todo un ser social. Lo cual depende de su ambiente social no solo para sobrevivir físicamente, sino para su desarrollo psíquico y espiritual. La herencia cultural, la que no puede concebirse sin la sociedad, proporciona a los seres humanos contenido y forma a su existencia.

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.

Es importante entender que los sentimientos que obstaculizan nuestro desarrollo humano estarán ahí siempre presentes en la vida de cada individuo pero depende de cada uno saber transformar esos sentimientos negativos en sentimientos positivos para de esa manera poder sobresalir en la vida. Mucha gente tiene el deseo de lograr objetivos importantes de desarrollo personal, sin embargo son relativamente pocos quienes los logran. La experiencia ha demostrado que para ser exitoso, no basta con desearlo, es necesario constar con una actitud positiva, organizar muchos elementos y trabajar en base a una buena planificación para ir cumpliendo metas a lo largo del tiempo.

Ahora bien se tiene que entender que los obstáculos forman parte importante de nuestra vida cotidiana y nos permiten mejorar día a día, así como para las palomas, el único obstáculo que les impide volar más rápido y libremente, es el aire sin el mismo caerían en picada, ya que la resistencia que ofrece el aire sobre sus alas es lo que les permite alzar vuelo. De manera similar los obstáculos en nuestra vida, a pesar de que nos ofrecen resistencia y generalmente van en sentido opuesto a nuestra dirección vuelo, son precisamente los que nos hacen fuertes, siempre y cuando no desistamos ante ellos, y más bien los aprovechemos al máximo; lograr el éxito depende de ello.

Uno de los principales obstáculos que te impiden alcanzar el éxito, es el hecho de estar predispuestos a fracasar. Si bien la predisposición no es más que un estado mental, posiblemente basado en prejuicios, altera tu forma de pensar y por tanto tu comportamiento, reacción y toma de decisiones con respecto a lo que quieres lograr. Lo ideal, es que desde el principio tengas como lema, lograr lo que te propones alcanzar tus metas sueños, sin importar lo que ocurra, ni lo que hagan los demás.

Los sentimientos que pueden obstaculizar el desarrollo humano son los siguientes:

➤ **Inseguridad**

Erik Erikson psicólogo y sociólogo alemán, postulo en su teoría del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado.

Este terrible sentimiento hace que el ser humano sienta inferioridad ante los demás es una sensación de vulnerabilidad, fragilidad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional. Lo que provoca en las personas este sentimiento es que sean tímida o antisocial y eso a su vez provoca sentirse menos ante los demás y no confiar en las habilidades que uno posee, esos pensamientos negativos hacia uno mismo son los obstáculos que un emprendedor debe de cambiar al momento de emprender en un negocio y de esa forma adquirir el éxito.

➤ **Necesidad de reconocimiento**

Ahora bien el lado negativo de la necesidad de reconocimiento que provoca que

Este sentimiento se convierte en un obstáculo para lograr el desarrollo personal. El error en el 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.

Ya que al momento en que nos enfocamos en que es necesario que los demás nos reconozcan siempre todo lo que hagamos para de esa forma sentirnos aceptados por los demás, admirados y de esa forma hacemos que crezca nuestro ego provoca que se genere un desgaste de energía por el hecho de querer hacer las cosas siempre perfectas y de igual forma se puede generar frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada.

➤ **Miedo a ser uno mismo**

Vivimos en una sociedad en la que los medios de comunicación, publicidad, redes sociales, fomentan patrones de comportamiento, modas, formas de relacionarnos e informaciones alejadas de la capacidad de reflexión, pensamiento crítico y capacidad de elección personal, es fundamental que aprendamos a ser nosotros mismo y que nuestra satisfacción emane desde nuestro interior.

Las personas pueden ser más o menos introvertidas. Pero cuando la timidez Erosiona la confianza en uno mismo bloquea, paraliza y condiciona el comportamiento humano. Como consecuencia, intentamos crea una versión pública de nosotros mismos que pueda agradar a los demás, dejando de lado, en parte si eso nos obliga a adoptar ciertas imposturas en nuestros hábitos y en la manera de relacionarnos que solemos adoptar.

➤ **Incapacidad de cambiar**

Como seres humanos, somos criaturas de hábitos la vida es suficientemente compleja; no necesitamos considerar toda la gama de opciones para los cientos de decisiones que tenemos que tomar todos los días. Para manejar esta complejidad todos confiamos en hábitos o respuestas programadas, pero cuando nos vemos

enfrentados con el cambio, esta tendencia a responder en nuestras formas acostumbradas se convierte en una fuente de resistencia.

Por tal motivo para no encontrarse en encrucijadas es necesario que se aprenda a aceptar los cambios que se presentan, a ser flexibles y no tenerles miedo a ese cambio y de esa forma afrontarlos y lograr el éxito.

➤ **Ansiedad**

La ansiedad es básicamente un mecanismo defensivo. Es un sistema de alerta ante situaciones consideradas amenazantes, se da en todas las personas, el problema está al momento de que se presenta y la persona no es capaz de controlarlo puede provocar problemas de salud y de esa forma provocar un bajo rendimiento.

➤ **La angustia**

Ahora bien al momento de referirnos de la angustia se entiende que es un estado emocional intenso interpretado como muy desagradable e insoportable. La angustia es un trastorno muy frecuente en la sociedad actual, por lo que resulta crucial saber cómo afrontarla, de lo contrario ese sentimiento puede derivar en serios perjuicios para la salud física y emocional, la angustia puede deteriorar todas las áreas de nuestra vida.

➤ **El miedo constante**

Sentir temores o miedos es algo natural, sin embargo, cuando estos se vuelven incontrolables y empiezan a afectarnos más de lo normal, es cuando surge el verdadero conflicto. Por tal motivo es indispensable saber controlar esos miedos y convertirlos en fortalezas para de esa forma poder sobresalir.

➤ **La ira**

No podemos decidir sobre lo que los demás hacen, pero sí podemos decidir cómo va a responder ante cualquier situación. Hay que tomar conciencia de los motivos reales que han provocado esa rabia y permitirnos respirar antes de responder y una vez que se ha controlado ese sentimiento se puede hablar con la persona que provocó ese sentimiento y aclarar las cosas.

CONCLUSION

El desarrollo personal es un proceso de crecimiento y potenciación de todas nuestras habilidades, estrategias y herramientas las cuales nos permiten hacer frente a los obstáculos que bloquean nuestro potencial para evolucionar y crear una vida satisfactoria en todas las áreas de nuestra vida.

Avanzar en la vida, crecer o progresar es un proceso humano natural, el ser humano está programado para superarse no para estancarse aunque muchas personas no lo logren o crean que no puedan. Por el motivo de que dejan que estos sentimientos que mencionamos anteriormente impidan su desarrollo humano, es indispensable a poder sobre salir de esos obstáculos para lograr el éxito. Cuando convertimos las emociones en nuestros aliados la perspectiva de la vida cambian totalmente al momento que impedimos que sentimientos negativos entren a nuestra vida.