



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de la alumna:** Arely Gerónimo Díaz

**Nombre del profesor:** Lic. Ramiro Morales

**Nombre Del trabajo:** Ensayo del tema  
“sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano”

**Materia:** Desarrollo humano

**Grado:** 6to cuatrimestre

**Grupo:** Administración de empresas  
semiescolarizado “D”

**Frontera Comalapa, Chiapas a 19 de julio del 2020**

## **INTRODUCCION**

Este ensayo pretende dar a conocer cuáles son los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano. El desarrollo humano es parte del crecimiento de los individuos en el proceso de convertirse en persona, donde lo más importante es la comunicación y la relación que se establece con uno mismo y con los demás, ya que esto también es motor impulsor del crecimiento, así como moderador en la comprensión de la problemática que se establece entre los seres humanos, dentro de este proceso nos encontramos con sentimientos que nos impiden crecer como persona.

Sentir emociones tanto positivas como negativas es algo normal en todo ser humano. Podríamos usar la palabra "negativas" para describir las emociones más difíciles, pero no significa que esas emociones sean malas o que no debamos sentirlas. Aun así, algunas personas preferirían sentir una emoción positiva en lugar de una negativa. Pues es mejor sentirse confiado en lugar de inseguro. Pero lo realmente importante es el equilibrio que existe entre nuestras emociones: qué nivel de cada tipo de emoción, positiva o negativa, experimentamos.

Si bien, los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano, son aquellos sentimientos negativos que se presentan en nuestro día a día aquellos que nos hacen sentir superior o inferiores a los demás, pero lo importante de todo es que el ser humano aprenda a controlar o encontrar el equilibrio de los sentimientos negativos.

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

El desarrollo humano es un proceso que conlleva al crecimiento de los individuos, no sólo en el ámbito personal e interpersonal, sino también en el campo de las relaciones sociales y productivas. Dentro del proceso del desarrollo humano se experimentan infinitos sentimientos que pueden ser positivos o negativos, se puede entender así que existen sentimientos que promueven el desarrollo del ser humano, pero también existen sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Dentro de los sentimientos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, y que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos. Son los siguientes:

### **Inseguridad**

Erik Erikson, psicólogo y sociólogo alemán, postuló 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.

Al hablar de inseguridad nos referimos a aquella sensación de vulnerabilidad, fragilidad que nos hace sentir hasta inferiores ante los demás, este sentimiento se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional, podría definirlo así también como aquellos pensamientos y conductas que nos hacen desconfiar de nuestra capacidad para afrontar problemas o decisiones.

Algunas personas son inseguras si se comportan 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. Pero también existen otras que son el caso contrario y se comportan de manera arrogante o agresiva, como un mecanismo de defensa, que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque de esta manera no podrán lograrlo jamás.

Es importante también tener claro que estos pensamientos negativos hacia uno mismo, son un obstáculo que todo ser humano debe vencer para lograr sus metas con éxito.

### **Necesidad de reconocimiento**

la necesidad de reconocimiento se refiere al reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto de los demás hacia nosotros; al satisfacer esta necesidad las personas tienden a sentirse seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, se sienten inferiores y sin valor (Quintero, 2007).

La necesidad de reconocimiento es considerada como un obstáculo para el desarrollo del ser humano, cuando solo se hacen las cosas con el único afán de buscar admiración o aplausos, ya que esto nos obligaría a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo. Pues para el crecimiento personal no sería muy bueno estar siempre pendientes del reconocimiento de los demás porque podría generarnos frustración y resentimiento en el caso de no se encontré la respuesta esperada.

### **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.

Este sentimiento es aquel que nos lleva a ocultar nuestra propia esencia, en este sentimiento influyen tanto las críticas, los reproches, fracasos, etc.

Este sentimiento obstaculiza el desarrollo humano debido a que en el crecimiento tanto personal como profesional se requiere que el ser humano sea capaz de ser el mismo, que no tenga miedo de sacar a flote su verdadera esencia, exponiendo así las experiencias positivas y minimizando las negativas. Y tener bien claro que todos somos seres únicos e irrepetibles quizá distintos pero aun así tenemos la capacidad de lograr cualquier meta deseada.

### **Incapacidad de cambiar**

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.

Como seres humanos en ocasiones tenemos miedos a los cambios, y pensamientos negativos como los que mencione en el párrafo anterior pueden provocar la incapacidad para cambiar, en mi forma de pensar los seres humanos todos tenemos

la capacidad de cambiar solo es cuestión de decidir hacerlo, de animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, pues decidirse será uno de los pasos más importantes para lograr el cambio y el crecimiento deseado.

### **La ansiedad**

La ansiedad puede definirse como un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos. En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas. Una ansiedad moderada puede ayudarnos a mantenernos concentrados y afrontar los retos que tenemos por delante.

Ahora bien, ¿Cómo obstaculiza este sentimiento el desarrollo del ser humano? este sentimiento puede obstaculizar el desarrollo humano debido a que la ansiedad es desproporcionada con la situación e incluso, a veces, se presenta en ausencia de cualquier peligro ostensible, y el ser humano se siente paralizado con un sentimiento de indefensión y esto puede provocarle un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico.

### **La angustia**

La angustia un afecto, un estado de afectación intensa que comprime múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor. Cuando sentimos angustia todo nuestro organismo lo percibe lo cual puede afectarnos la forma de razonar, sentir o actuar.

### **La envidia**

Cuando hablamos de envidia nos referimos a ese sentimiento de tristeza y dolor porque querer tener lo ajeno, y no solamente se refiere a cosas materiales sino que también a personas o un aspecto intelectual importante. Si bien, es importante saber que este sentimiento no nos lleva a nada bueno porque puede tener efectos devastadores tanto mentales como físicos y este sentimiento suele llevar una baja autoestima y un miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás.

Como bien he mencionado este sentimiento no ayuda al desarrollo humano, al contrario suelen ser un obstáculo, puesto que, impide avanzar, situándolo en una etapa de estancamiento emocional y personal.

### **El miedo constante**

El miedo es uno de los sentimientos más comunes en los seres humanos puede también decirse que es uno de los sentimientos más poderosos y limitantes. Este sentimiento es uno de los obstáculos más grandes para el desarrollo y crecimiento tanto personal como profesional ya que en ocasiones por miedo no decimos lo que pensamos y sentimos por miedo.

Como bien he mencionado en el párrafo anterior el miedo es un sentimiento común en la vida del ser humano, pues es natural sentir temores o miedos, pero pueden volverse incontrolables y convertirse en un verdadero obstáculo para el desarrollo del ser humano, por eso, es importante superarlos y convertirlos en fortalezas para nuestro crecimiento personal como profesional.

### **La ira**

Cuando hablamos de ira nos referimos a una respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad. Este sentimiento tiene relación con agresividad y daño por eso es realmente importante aprender a regularizar este sentimiento, pues bien uno puede gritar o expresar el desagrado de una forma relativamente educada, dado que la emoción no determina nuestro comportamiento.

## **CONCLUSIONES**

Como conclusión puedo decir que el desarrollo humano es un proceso de crecimiento tanto personal e interpersonal como también en el campo de las relaciones sociales y productivas, donde experimentamos situaciones difíciles, cambios y sentimientos positivos y negativos.

Para controlar y disminuir los sentimientos que nos están perjudicando, necesitamos reconocer y aceptar los pensamientos que los mantienen o incrementan y modificarlos. Esto no significa simplemente cambiarlos por un pensamiento contrario pues no se trata de cambiar el "no puedo, soy incapaz", por "si puedo, soy muy capaz", si no que se trata de hacer un análisis objetivo y detallado del porqué de dicho pensamiento y del motivo por el que es un pensamiento erróneo.

Y que es importante saber cuáles son esos sentimientos que obstaculizan nuestro desarrollo y encontrar el equilibrio de estos sentimientos negativos que podrían estancar nuestro crecimiento.