



**SENTIMIENTOS QUE
PROMUEVEN EL
DESARROLLO HUMANO**

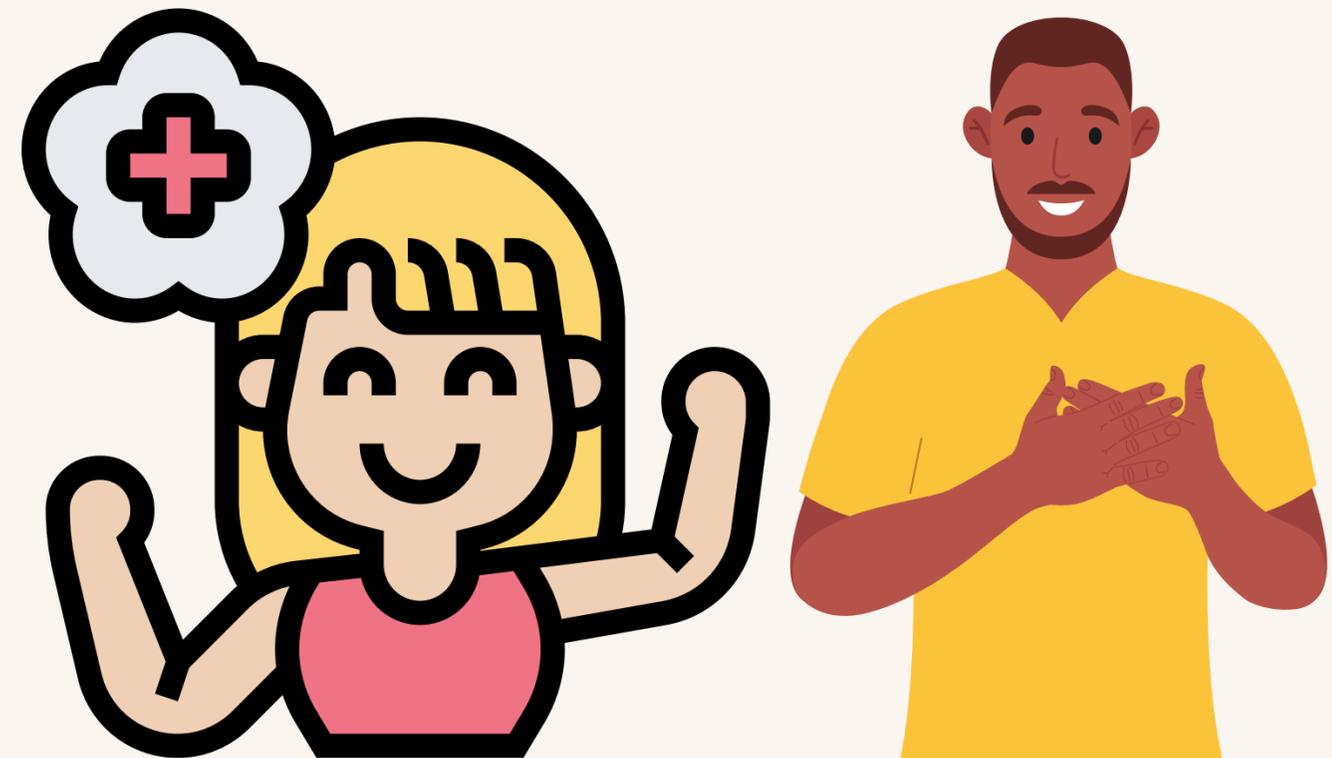
LOS SENTIMIENTOS



Las personas a lo largo de nuestra 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 tipos de sentimientos que podemos experimentar nos ayudará a comprendernos mejor a nosotros mismos y a establecer relaciones más próximas y saludables

SENTIMIENTOS POSITIVOS

Los sentimientos positivos son sentimientos agradables que producen una percepción de bienestar en la persona y comportan sensaciones de agrado. Los sentimientos positivos contribuyen en gran medida a preservar nuestra salud física y psíquica, debido a que ayudan a disminuir las sensaciones de estrés y ansiedad. Por otro lado, ayudan a paliar la aparición de los sentimientos negativos.

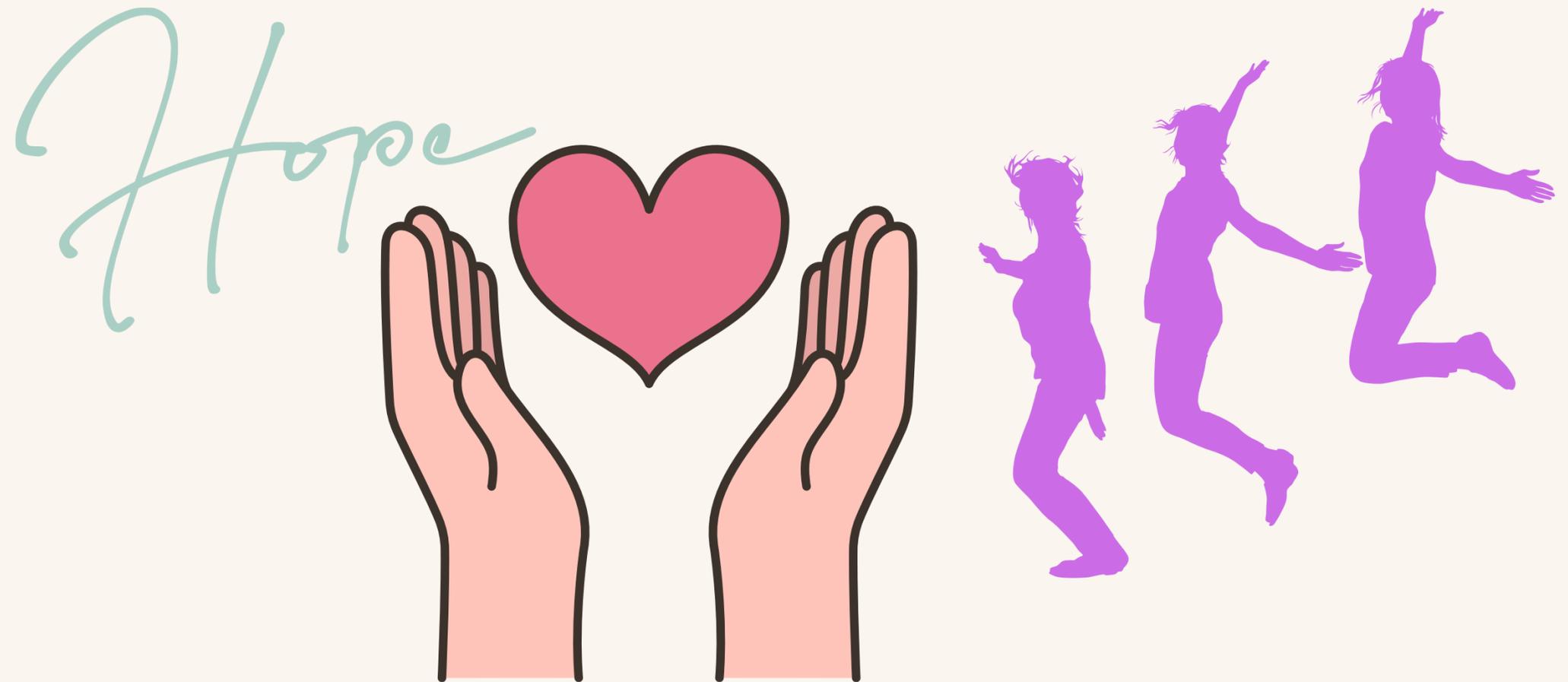


- **Felicidad:** es una emoción primaria que se entiende como un sentimiento de satisfacción absoluta, que nace a partir de otra emoción y nos hace valorar el entorno que nos rodea de una forma positiva.
- **Amor:** el amor es un sentimiento hacia alguien o alguna cosa y nace el deseo de que aquella persona o cosa tengo todo lo bueno que pueda tener, saca lo mejor de nosotros mismos.



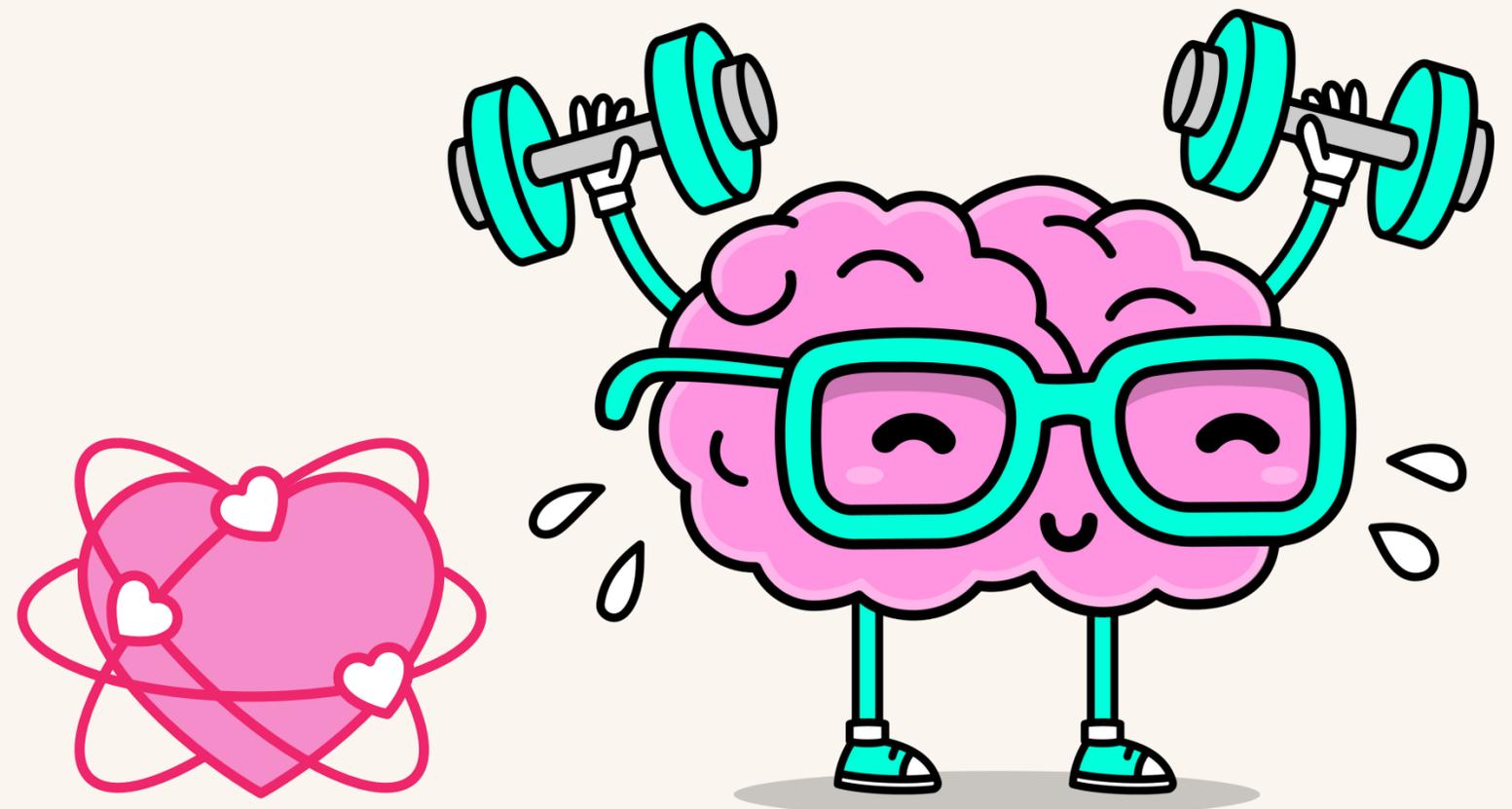
Happy

- **Euforia:** la euforia es la máxima expresión de alegría, que conlleva un aumento de nuestra energía y nos hace contemplar la vida de un modo mucho más positivo.
- **Esperanza:** tener fe en alcanzar aquello que uno anhela.



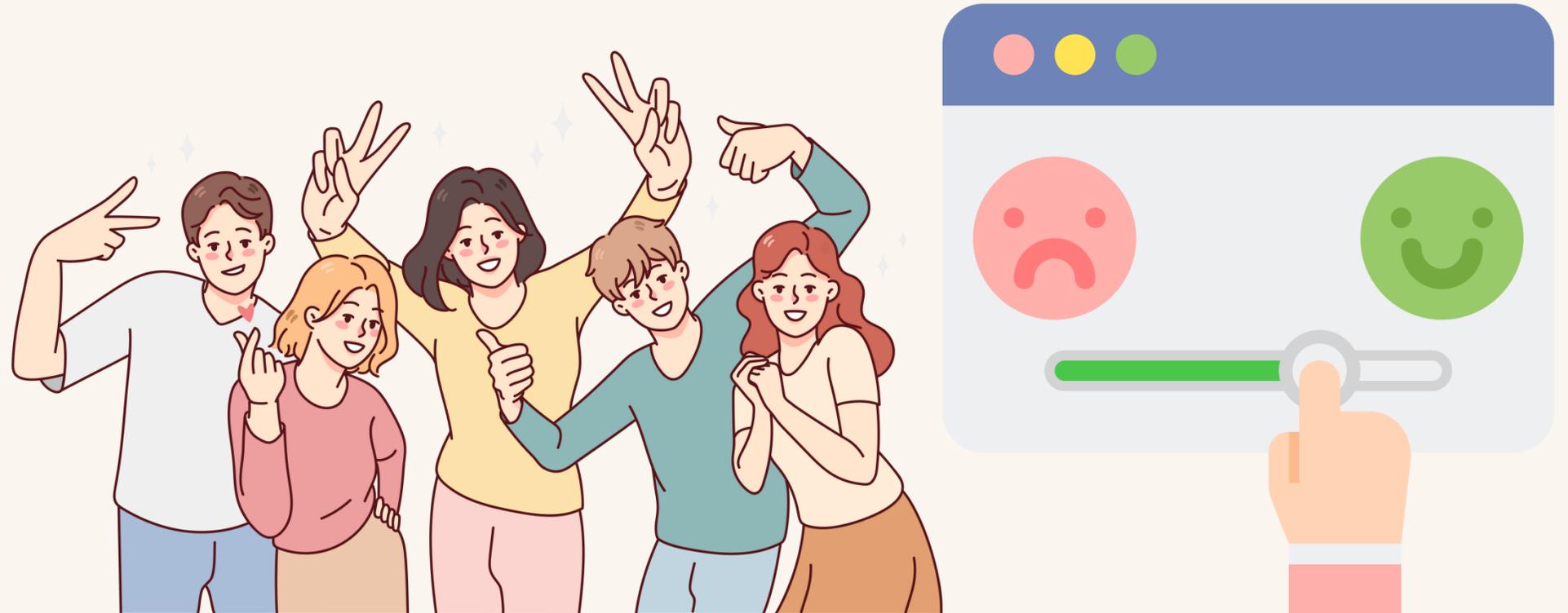
Motivación: reacción de entusiasmo y energía ante un deber o una acción.

Pasión: sentimiento que está íntimamente relacionado con el amor y tiende a aparecer en la esfera sexual.



Satisfacción: sentimiento que se produce tras la realización de algo bien hecho, que estimula la confianza y seguridad sobre nosotros mismos.

Diversión: focalizar nuestra atención en una acción que nos hace pasar el tiempo de forma agradable y nos aporta bienestar.



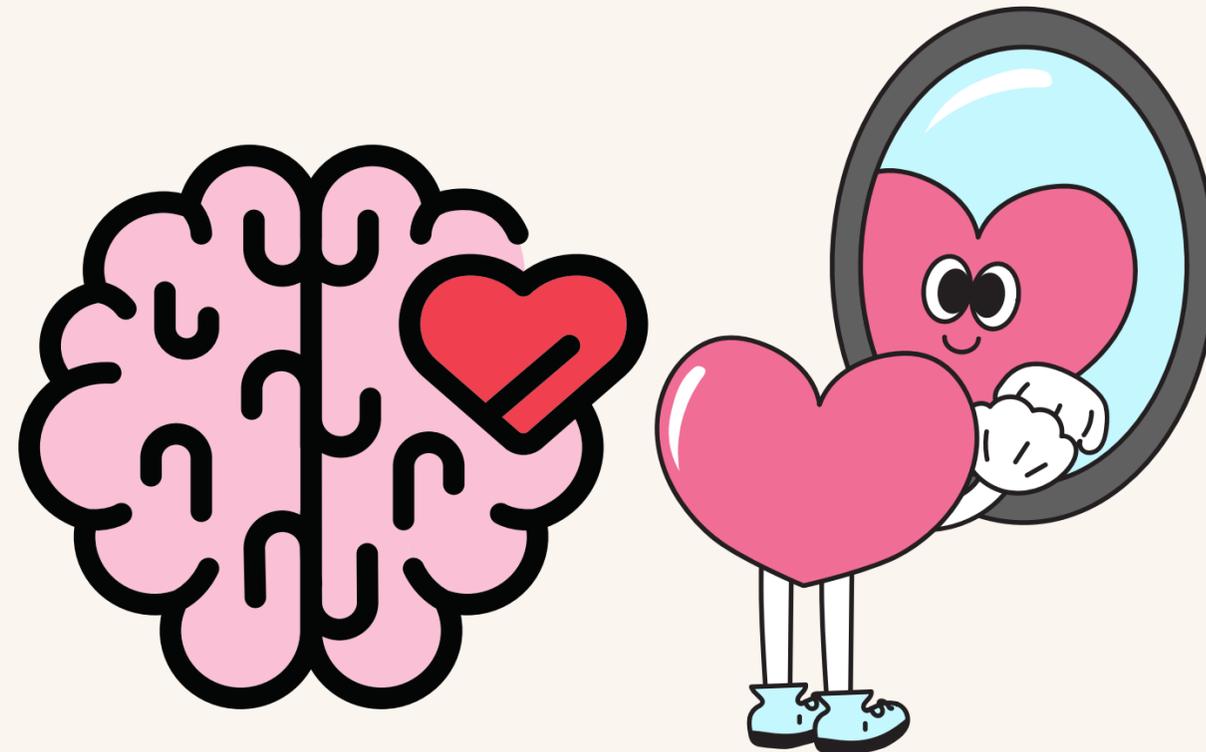
Bienestar: estado de equilibrio entre los niveles somáticos y psíquicos de la persona.

Entusiasmo: sentimiento que nace ante la motivación frente a un acontecimiento.



SENTIMIENTOS Y EL DESARROLLO HUMANO

El desarrollo afectivo se refiere al proceso por el cual el niño construye su identidad (su yo), su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta



SENTIMIENTOS POSITIVOS

Los sentimientos juegan un papel central en nuestras vidas: nos informan, nos movilizan a la acción y nos permiten actuar de una manera más precisa. Es importante aprender a escucharlas, a tomarlas en cuenta en nuestra toma de decisiones y estilos de afrontamiento

