



**Nombre del alumno: Pablo Einer  
Sántiz Ruíz**

**Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel  
Sánchez Hernández**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico:  
Hipótesis humanista sobre la emoción**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6to. Cuatrimestre**

**Grupo: A**

Ocosingo, Chiapas a 12 de junio de 2020.

HIPOTESIS HUMANISTA  
SOBRE LA EMOCIÓN

¿QUÉ ES SENTIR?

- Es estar implicado, involucrado o interesado en algo. Nuestras sensaciones y nuestros sentimientos, en general, nos hablan de los que nos importa tanto en sentido positivo como negativo.
- Casi siempre estamos sintiendo, pero no necesariamente nos damos cuenta de ello porque nuestra atención está puesta en otra acción.
- Todo aquello que nos causa interés nos involucra emocionalmente.
- Se es más humano mientras más capacidad se tiene de relacionarse con otro diferente; la manera de tener un verdadero “encuentro” involucra lo que sentimos.

LA VIDA EMOCIONAL

- La vivencia emocional en una parte va a depender de nuestras experiencias anteriores, siempre que sentimos algo, está relacionado de alguna manera con el entorno. Cuando recordamos algo, es el entorno presente el que dispara ese recuerdo.
- La vivencia emocional es siempre una co-creación entre el entorno y la persona.
- No hay experiencia emocional propiamente dicha, por supuesto que esto no quita responsabilidad, sino que nos hace conscientes de la importancia de la relación con el otro en nuestro vivir

- Esta relación que co-crea la experiencia emocional, genera diversas complicaciones:

1. La persona no es totalmente responsable de lo que siente, es corresponsable con aquello que ayudó a provocar su reacción emocional
2. Cuando otro siente algo en donde hemos estado involucrados somos corresponsables de ese sentimiento

IMPORTANCIA DEL  
SENTIR EN LA EXISTENCIA

- El ser humano tiene, de manera innata, una tendencia a lo constructivo, a buscar lo que percibe como adecuado y mejor.
- Esta tendencia es la que Carl Rogers llama “tendencia actualizante”, que se manifiesta en una parte importante, a través de nuestras sensaciones y nuestros sentimientos.
- Entre más sensible se es más posibilidades de desarrollo se tienen.

OBJETIVOS DE LAS  
SENSACIONES, EMOCIONES  
Y SENTIMIENTOS

- Las sensaciones y emociones son parte de nuestro equipo biológico y tienen distintas funcionalidades, algunas en función de la sobrevivencia y otras más en función de la sobrevivencia y otras más en función del desarrollo.

- Funciones que tienen las sensaciones, emociones y sentimientos:

1. Informan sobre el estado del campo organismo/entorno. Son evaluaciones, automáticas o reflexivas, sobre el significado de las situaciones con respecto a nuestro bienestar.
2. Proveen orientación en el campo. No permiten saber, con más o menos buen criterio, cómo responder a los acontecimientos, a las situaciones que estamos experimentando.
3. Nos señalan la presencia de una necesidad. Cuando se trata de sentimientos más complejos nos están avisando de necesidades también más complejas.
4. Nos informan de aquello que no es significativo, de aquello que nos interesa.
5. Nos organizan para la acción. Nos capacitan para responder con rapidez ante los hechos que nos parecen importantes y que tienen que ver con nuestra perspectiva.
6. Nos motivan. Nos impulsan a ir hacia aquello que nos hace sentir bien y alejarnos de lo que nos hace sentir mal.
7. Comunican. Especialmente a través de la expresión no verbal.
8. Le dan sabor a la vida. Sentir es el proceso de estar siendo.
9. Clarifican al pensamiento y la toma de decisiones. Los sentimientos son grandes sintetizadores de la experiencia.
10. Son generadores de comportamientos éticos.

CONSTRUCTOS  
FUNDAMENTALES PARA  
ELABORAR UNA TEORÍA  
HUMANISTA DE LA EMOCIÓN

- SENSACIÓN

- Es la respuesta al proceso inicial de detección y codificación de la energía ambiental.
- Son aquellas descripciones del impacto de la interacción con el mundo, que son puestas en términos corporales y sensorios.
- Es la experiencia inmediata, fundamental y directa, vinculada con el ambiente físico, se produce a partir de estímulos físicos simples.
- Las sensaciones básicas son placer y displacer que se pueden irse describiendo en términos más concretos y específicos.

HIPOTESIS HUMANISTA  
SOBRE LA EMOCIÓN

CONSTRUCTOS  
FUNDAMENTALES PARA  
ELABORAR UNA TEORÍA  
HUMANISTA DE LA EMOCIÓN

• EMOCIÓN

- Es la reacción más primaria y espontánea ante lo que ocurre en el entorno. Genéticamente venimos equipados con ellas, es la reacción psicológica más elemental que busca la supervivencia por encima de todo.
- Es una reacción espontánea del organismo, por lo mismo es amoral.

• Características:

1. Precede al sentimiento y depende de las sensaciones y las percepciones.
2. Es la parte del sentir del proceso emocional, que se hace pública en acciones o movimientos y que se pueden ver en conductas específicas de tipo no verbal
3. Suele ser intensa, pero corta en duración
4. Es el resultado de la evaluación por parte del organismo
5. Está al servicio de la supervivencia
6. Cada una de las emociones primarias tiene un objetivo específico de supervivencia

- Hay cinco emociones en las que los autores están de acuerdo que son: miedo, tristeza, alegría y afecto, quedando las demás por debajo de la media. Estas cinco son emociones universales comunes en los seres humanos, que están al servicio de la supervivencia y que son innatas.
- Si alguien no contacta bien su emoción, si no deja sentir esas emociones, tendrá un riesgo con respecto al objetivo de supervivencia de aquella que no sienta fluidamente.

- Es la elaboración y representación cognitiva de cualquiera de las siguientes experiencias: la sensación, la emoción, las percepciones, los recuerdos y los pensamientos.
- Son una elaboración humana que se ha hecho para facilitar el descubrimiento de necesidades psicológicas y necesidades de trascendencia.

• Características:

1. Ocurre posteriormente a las sensaciones y a la emoción
2. Es la parte del sentir del proceso emocional que se hace privada
3. Contribuye a la regulación de la vida, está más al servicio del desarrollo que de la supervivencia
4. Es una elaboración más compleja, de tipo cognitivo, con la cuál significamos la experiencia emocional
5. Suele ser poco intensa, pero de una duración mayor que la emoción

• SENTIMIENTO

• Sentimientos de desarrollo

- Favorecen el desarrollo del potencial humano
- Son constructivos
- Impulsan hacia la corriente del fluido vital
- Mantienen un equilibrio entre las tendencias hacia la novedad y hacia la seguridad

• Clasificación:

• Sentimientos de deterioro

- Van en detrimento de la estima y valoración de la persona
- Son el producto de experiencias traumáticas
- Promueven involución
- Entorpecen y bloquean el fluido vital
- En ellos se expresa una polarización entre la tendencia hacia la novedad y hacia la seguridad
- Lanzan a experiencias muy riesgosas o paralizantes

HIPOTESIS HUMANISTA  
SOBRE LA EMOCIÓN

CONSTRUCTOS  
FUNDAMENTALES PARA  
ELABORAR UNA TEORÍA  
HUMANISTA DE LA EMOCIÓN

• SENTIMIENTO

• EXAGERADOS

- Se manifiestan desproporcionados al estímulo que los provocó y aparecen con una frecuencia muy constante sin mucha relación con las circunstancias. Normalmente son aquellos que son fáciles de sentir y expresar.

• DISMINUIDOS

- Son aquellos que preferimos sentir menos frecuente e intensamente. Son poco sentidos y en circunstancias donde corresponderían casi nunca aparecen.
- Aparecen de forma velada en reacciones desproporcionadas de otros sentimientos o como somatización.

• PROPORCIONADOS

- Se sienten con libertad y su expresión es proporcional al estímulo que los generó, van de acuerdo con la percepción que tiene la persona de las circunstancias

EL PROCESO EMOCIONAL

• PROCESO ORGANÍSMICO

1. Situación
2. Sensación
3. Emoción
4. Sentimiento
5. Acción
6. Satisfacción de necesidad (de supervivencia)

• PROCESO DISFUNCIONAL

1. Represión. Se permite sentir las sensaciones, las emociones y los sentimientos, pero, en el momento de reconocer lo que necesita, se desconecta y no se deja sentir esto, o simboliza otra cosa diferente, generando una necesidad falsa.
2. Negación. Se sienten correctamente las sensaciones, pero la emoción y/o el sentimiento resultan incompatibles con lo que la persona debería o querría sentir por lo cual, o bloquea totalmente el proceso emocional, o traduce lo que siente en un sentimiento que le sea más adecuado.
3. Desensibilización. La persona no tiene un adecuado registro de sus sensaciones, para no sentirlas deja de respirar profundamente, aprieta sus músculos o se recubre de grasa que anestesia lo que siente.