

## **ENSAYO**

**DESARROLLO HUMANO**  
MTRA. MONICA LISSETH  
QUEVEDO PEREZ



**PRESENTA EL ALUMNO:**

**Carla Paula Díaz Díaz**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**6to. Cuatrimestre "único" Psicología General. Semi-  
escolarizado**

**Pichucalco, Chiapas | 1 de julio de 2021.**

## **ENSAYO**

### **El desarrollo humano en la psicología**

#### **El manejo de sentimientos y emociones**

El desarrollo humano es un proceso evolutivo que recorre toda la vida. Varias tendencias han estudiado las etapas de la evolución humana. Por lo tanto, Piaget, el padre del cognitivismo, se preocupa por el desarrollo de las ideas y cómo las ideas cambian del pensamiento concreto al pensamiento abstracto. Posteriormente, Freud estudió las etapas de desarrollo de los impulsos de la vida. Todas estas tendencias han aportado elementos interesantes, pero tienen una visión parcial del ser humano.

Podemos decir que el ser humano es una realidad que trasciende su dimensión económica o social, esto le ha permitido ver ciencias humanas como la psicología; si bien está sujeto a las posibilidades y condicionamientos que le ofrece el contexto donde nace, crece y se desarrolla, también lo es que su condición humana, su apertura, su inteligencia y racionalidad, su condición de estricta individualidad le permiten no solo el distanciamiento y la ruptura de esos condicionamientos, incluso la negación de la misma colectividad humana que le vio nacer.

Cada ser humano es una realidad individual, una estricta individualidad, cuya realización-humanización está posibilitada y condicionada –también- por sus propias determinaciones, por opciones y deliberaciones. Diversas teorías y/o enfoques psicológicos han puesto de relevancia esto, la necesidad –el imperativo- que tiene cada humano de desarrollarse (definirse-construirse-trascender). Uno de esos autores es Maslow, para él las personas tienen dos tipos de grupos de necesidades: las básicas, ligadas a la naturaleza biológica de los seres humanos y las de autorrealización. Entiende que la satisfacción de las necesidades humanas, las básicas y las de autorrealización, suponen que el individuo pueda desarrollarse en el sentido de expansión de todas sus potencialidades (Londoño, 2006, p. 122).

Como individuos somos seres capaces, razonables por lo que somos emocionales he aquí donde entramos al describir que son las emociones que muchas ocasiones son confundidas con los sentimientos; una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y

hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como, por ejemplo, la visión de una araña).

Las emociones son generadas por el sistema límbico (Paul Broca 1878), un conjunto de estructuras que se encuentra en el cerebro y cuya función está relacionada con el aprendizaje, la atención, la memoria y las respuestas emocionales.

En cambio, un sentimiento es la suma de emoción + pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.

Ahora bien, las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta.

Mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto. Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.

En este caso el manejo de las emociones y sentimientos es la capacidad que tenemos las personas para gestionar asertivamente nuestras emociones. Ya que cada una de ellas se manifiesta en nuestro cuerpo de una manera diferente.

La clave está en lograr entenderlas y reconocerlas, esto nos ayudará a mejorar nuestro bienestar personal. Mejorando todas las relaciones de nuestro entorno.

Si pensamos detenidamente en cómo influye nuestro estado emocional en la vida diaria. Nos daríamos cuenta, que este es determinantemente en nuestro estado anímico y cómo nos relacionamos con los demás. Es un nuevo marco de educación para la capacidad de adaptación social y emocional. Cabe mencionar que esta habilidad se desarrolla desde la experiencia y las anécdotas vividas en el día a día.

## BIBLIOGRAFIA

- Londoño, M. E. M. (2021, 23 abril). Manejo de las emociones, algunas recomendaciones. Hakuna Matata Psicólogos en Medellín para niños y adultos. <https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakuna-matata/recomendaciones-manejo-emociones/>
- Chen, C. (2020, 4 marzo). Diferencia entre emoción y sentimiento. Diferenciador. <https://www.diferenciador.com/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/>