

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PSICOLOGÍA EJECUTIVA

DESARROLLO HUMANO

ENSAYO LOS SENTIMIENTOS Y EL
DESARROLLO HUMANO.

ALUMNO: ALEJANDRO GUZMÁN
ARROYO.

LIC. MARÍA LOURDES DOMÍNGUEZ
FIGUEROA.

19/07/2023

INTRODUCCIÓN

Desde los tiempos memórales de nuestros antepasados, siempre ha estado presente los sentimientos ,ya que nacemos con ellos buscarle el sentido científico de lo que nuestra mentes producen, para así darle ese valor científico, pero el ¿sentimiento de donde viene?, ¿Qué espera la ciencia comprobar con los sentimientos?, por que cuestionar los sentimientos si es herencia de nuestro creador si el sentimiento es lo que te hace sentir, si el sentimiento dentro del desarrollo humano es tan importante entonces por que negar que sentimos el aprecio de otras especies de nuestro mundo, como humanos estamos llenos de sentimientos que muchas veces hacemos cosas maravillosas por personas, que no conocemos pero entonces, si el sentimiento y no da un desarrollo humano, entonces los sentimientos debería desarrollarse mucho mas, es ahí donde la los científicos deberían buscar como poder aumentar estos sentimientos en personas, que causan daño, que no tienen el sentimiento de poder cuidar y salvaguardar a otra persona, el tener sentimientos en mi opinión es lo que te hace una persona feliz.

LOS SENTIMIENTOS Y EL DESARROLLO HUMANO.

A lo largo de la vida humana, los sentimientos se hacen presente de manera casi obligatoria, pues son la manera de reaccionar ante cualquier estímulo o situación, al igual que forman parte de nuestra forma de entender la vida. Además, experimentar sentimientos o sentirlos como tal, es lo que realmente aporta esencia al ser humano. Pero, ¿sabías que existen diferentes tipos de sentimientos? No dejes de leer hasta el final para conocer cada detalle. Al aprender sobre los sentimientos, desde su tipología, razón o motivos, lograrás comprender propiamente lo que sientes, pero también cómo lo experimentan las personas que te rodean, lo que ayudará mucho en las relaciones personales que se establezcan, así como brindar bienestar, mejor autoestima, entre otros factores. Se trata del estado de ánimo que se genera a través de estímulos externos, ya que las emociones se procesan en el cerebro y dan lugar al sentimiento. Lo que quiere decir que, los sentimientos se contextualizan como emociones claras y definidas, que posteriormente determinarán un estado de ánimo consciente. Desde el punto de vista de la psicología, los sentimientos forman parte de las experiencias que se crean a partir de las emociones. Así que cuando el cerebro experimenta una emoción por algún estímulo externo, dará pie al sentimiento. s importante tener claro que ambos procesos son completamente irracionales según como se perciban; por lo que se puede explicar que la emoción se representa en un patrón fijo. Es decir, que una vez se presenta el estímulo, allí estará la emoción de forma inmediata. Pero los sentimientos, son diferentes porque intervienen otros procesos, como el reflexivo; donde la persona puede tomar consciencia de su estado anímico, de cómo se aparece y qué está sintiendo.

La diferencia más importante, es que mientras las emociones son intensas y tienen una duración más bien corta, el sentimiento aunque es menos intenso permanece durante mucho más tiempo. Los sentimientos pueden desembocar una variedad en los estados de ánimo, por lo que se han dividido entre sentimientos positivos y sentimientos negativos, según la respuesta que provoquen en el organismo y la persona que lo interpreten.

SENTIMIENTOS POSITIVOS

Son aquellos sentimientos que resultan agradables, pues generan bienestar y hasta satisfacción en la persona que los percibe. Por ello, experimentar tales sentimientos positivos ayuda a mantener una buena salud emocional y hasta física, ya que se disminuyen los niveles de estrés. Y por si fuera poca, alejar la presencia de los sentimientos negativos.

SENTIMIENTOS NEGATIVOS

A diferencia de los positivos, los sentimientos que son negativos generan malestar y desagrado en la persona que los siente. Sin embargo, aunque se crea lo contrario y se confunda con los sentimientos malos, los negativos resultan ser beneficiosos para el buen desarrollo y progreso personal del ser humano, acaban siendo una herramienta fundamental para el autoconocimiento.

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS SENTIMIENTOS?

Según diversos estudios, se toman en cuenta 4 factores fundamentales para determinar su función social y emocional en los seres humanos.

Concretan una realidad subjetiva

Todo lo que el ser humano percibe, ya sea a través de otra persona, el conocimiento o lo que lo rodea, es supervisado a través de los sentimientos con anterioridad. De allí nacen los sentimientos que permiten apreciar si algo es conocido o rechazado.

Indican el estado anímico

Los sentimientos se presentan como el indicador por excelencia del estado de las personas, pero no sólo de ánimo; sino en todos los sentidos y niveles, como el mental, económico, social, entre otros. Demuestran los valores

Gracias a los sentimientos, las personas pueden guiar su conducta de un espacio a otro; marcando el camino que desea seguir. Esto permite determinar cómo deseamos actuar. Permiten una mejor comunicación

Esto es posible ante la demostración de cómo nos sentimos, pues podremos comunicar nuestros sentimientos aún sin emitir ni una sola palabra. Además, los sentimientos ayudan a fomentar la empatía, logrando comprender cómo se siente la otra persona, por lo que ayuda a una mejor conexión con quienes nos rodean.

¿Cuáles son los sentimientos positivos?

Felicidad

Se trata de uno de los sentimientos que tiene mayor impacto en las personas, pues se trata de la manera en cómo las personas aprecian la vida y todo lo que les rodea. Así que disfrutar de sentimientos de felicidad va de la mano con el desarrollo de la creatividad, la empatía y hasta el aprendizaje. Dicho sentimiento se apodera del ser humano cuando logra algo que desea.

Humor

Se experimenta ante la percepción de algo divertido, lo que generalmente es acompañado de expresiones típicas como una risa o sonrisa. Claro, los estímulos que generan dicho sentimiento pueden ser muy diversos, pero casi siempre es cuando se está en un ambiente social.

Amor

No es más que el afecto que se siente por alguien o algo, ya sea otra persona, una mascota o algún objeto. Pero para que cada una de esas cosas realmente genere ese sentimiento de amor, debe crearse una percepción subjetiva sobre ello.

Euforia o alegría

Gracias a este sentimiento se experimenta un buen estado anímico, ya que la persona dispone de una actitud positiva, optimista y hasta constructiva ante cualquier situación a la que se enfrente. Tal alegría o euforia se hace presente cuando sucede algo favorable o se cree que es así, por lo que resulta sumamente subjetivo.

Generalmente va acompañado de una reacción física como lo es una sonrisa. Sin embargo, se trata de un sentimiento pasajero, en la mayoría de los casos, ya que se presenta ante un hecho específico, como lograr un trabajo.

Esperanza o motivación

Se basa en la creencia que tiene una persona para lograr lo que desea en la vida, ya sea un plan, objetivo o meta propuesta. A partir de allí, la persona con un sentimiento de esperanza dispone de la capacidad para lograr lo que se proponga, según su criterio.

Pero lo mejor de todo, es que dicho sentimiento es un estímulo por naturaleza, ya que motiva y brinda energía para conseguir lo que se desea, por lo que es necesario tener esperanza o el enfrentamiento a una situación que desea superar.

Pasión

La pasión es un sentimiento que se relaciona directamente con el amor, por lo que suele estar presente ante algún estímulo de carácter sexual. Sin embargo, también puede manifestarse en cualquier ámbito, como por ejemplo; al realizar una actividad deportiva que guste mucho o tocar el instrumento musical favorito.

Satisfacción o gratitud

Otro de los sentimientos más valiosos para el buen desarrollo de la convivencia humana, puesto que se valora y es una muestra de aprecio por los favores o aprendizajes obtenidos. Por lo general, suele responderse con el mismo sentimiento hacia la otra persona.

Diversión

Dicho sentimiento se focaliza en la necesidad de pasar tiempo en una actividad, momento o ambiente que sea agradable, y que sobre todo, aporte mucho bienestar.

Bienestar

Se trata del sentimiento que experimenta una persona al disponer de buenos niveles psíquicos y somáticos en su organismo.

Entusiasmo

Va de la mano con otro sentimiento como la esperanza, ya que funge como una motivación natural para hacer frente a algún acontecimiento o planificación que lleve a una meta en específico.

¿Cuáles son los sentimientos negativos?

Al igual que los sentimientos positivos, los sentimientos negativos aunque esconden ciertas debilidades que no quisiéramos experimentar, tales aspectos resultan indispensables para el buen desarrollo personal; por lo que es necesario aprender a vivir con tales sentimientos para sacarles el máximo provecho.

Enfado u odio

No es más que la antipatía o molestia hacia alguien o algo, por lo que generalmente es un sentimiento provocado por otra persona, algo o hasta un espacio no deseado.

Ira

Es la respuesta que dispone el organismo humano ante la irritabilidad cuando la persona se siente amenazada o vulnerada ante sus derechos. Por ello, suelen presentarse síntomas como el llanto, ya que la persona afectada por el sentimiento de la ira se siente engañada.

Miedo

Se presenta ante la presencia de algo peligroso o la presunción de que puede aparecer en algún momento. Lo que quiere decir que, tal sentimiento funge perfectamente como una señal de alarma o advertencia ante la posibilidad de amenaza ante la integridad. Pasa a ser un sentimiento cuando la persona por lo general mantiene ciertos miedos como parte de su personalidad.

Preocupación

El sentimiento de preocupación es muy común experimentarlo cuando se presenta un problema y aún no se conocen los métodos para resolverlo.

Tristeza

La tristeza es un sentimiento que responde a momentos que no son agradables, por lo que la persona que lo vive presenta ganas de llegar, debilidad y hasta autoestima baja. Generalmente, la tristeza puede presentarse cuando hay una separación o pérdida física de alguien muy apreciado, el fracaso de una meta o la decepción, llegando así a ser un duelo. Se transforma en sentimiento cuando queda anclada en la persona.

Hostilidad

Es un sentimiento que también se puede denominar como resentimiento o indignación, que por norma se aflora con respuestas motoras o verbales que sobresaltan a la personal. En ese sentido, muchas veces este sentimiento de hostilidad suele presentarse en personas violentas.

Culpa

La culpa se experimenta ante la creencia de no haber seguido un parámetro de normas personales, éticas y sociales ya establecidas y aceptadas por la persona. Así que se presentan diversos malestares, pero entre ellos remordimiento de conciencia.

Estrés

Es un sentimiento que refiere un estado anímico que abrumba y muchas veces desespera, puesto que se cree que una mala situación se ha posicionado encima de la persona, dejándola sin opciones para superar.

Frustración

La frustración sale a flote cuando la persona no está satisfecha con algo o alguien, ya que no logró conseguir lo que realmente deseaba o aquello que le habían prometido. Por ende, mucho se dice que al tener mayores expectativas sobre algo, mayor será el sentimiento de frustración que se experimente.

Indignación o desesperanza

No es más que un sentimiento que aflora el ser humano ante una situación desagradable o persona que no le brinda alternativas para modificar o cambiar lo desagradable que esté afrontando, por lo que es incapaz de activar sus propias energías para sacar provecho de la situación. Ante esto, la persona que experimenta sentimientos de desesperanza o indignación, debe cuidarse de no sufrir de depresión, ya que suelen aislarse, presentar estrés o mantener un mal estado físico.

Vergüenza

Es aquella incomodidad ante un hecho actual y real, pero que ha humillado o vulnerado la reputación de una persona. Pero también se puede experimentar con anterioridad, ante el miedo de hacer el ridículo frente a un grupo de personas conocidas o desconocidas.

Vulnerabilidad

Con la vulnerabilidad también se afrontan otros sentimientos como la inseguridad, impotencia o fragilidad, logrando desencadenar un sentimiento a gran escala que es sumamente subjetivo, pues cada persona puede experimentarlo de una manera diferente.

Celos

Se trata de un sentimiento muy conocido, el cual se representa ante la sospecha de un engaño o cariño no justificado de una persona a otra, por lo que resulta una amenaza. Aunque generalmente siempre se tomen los celos dentro del ámbito amoroso o de cariño convencional, los celos también pueden verse representados ante el aspecto religioso o deportivo.

¿Hay sentimientos neutros?

Para sorpresa de muchos, hay sentimientos que no son ni positivos ni negativos, por lo que resultan ser sentimientos completamente neutros; pues son aquellos que no generan reacciones malas ni buenas, pero sí permitan que aparezcan emociones. Para entender un poco cuáles pueden ser, presta atención a continuación:

Compasión

Es aquel sentimiento que una persona experimenta cuando siente piedad o lástima por otra persona que está sufriendo o está viviendo una situación para nada agradable. Además, la compasión mueve a actuar a la persona que lo siente en querer ayudar o acompañar al otro durante su proceso, aún y cuando no conozca a dicha persona.

Sorpresa

Es la reacción natural de los seres humanos y hasta de algunos animales de observar o sentir algo nuevo, extraño o inesperado, por lo que la persona se concentra en procesar, analizar y entender el estímulo que provocó tal reacción. Así que el estímulo resulta ser esa sorpresa, que puede ser la entrega de un regalo completamente inesperado. Aunque suele corresponder a una emoción, si se alarga en el tiempo esta forma de actuar como parte de la personalidad, puede ser resultado de un sentimiento.

CONCLUSIÓN

No olvides que así como es importante disfrutar de los buenos sentimientos y prestar atención a los sentimientos negativos, es muy relevante cuidarse si algún sentimiento malo se mantiene en nuestro haber por mucho más tiempo de lo normal. De ser así, lo mejor será acudir a un especialista médico para que realice los chequeos pertinentes. Aunque sin olvidar que tales sentimientos negativos están allí por algo, un indicador de lo que podría estar mal, así que no impidas que ellos generen lo que deben producir para fomentar un correcto y sano desarrollo social y emocional; sólo que con el equilibrio ideal para no ocasionar daños.

Pero en el caso contrario, al experimentar de sentimientos positivos como el amor, la alegría, la esperanza, la motivación, la satisfacción, el humor, entre muchos más que hemos podido analizar, no hay de qué preocuparse, pues tenerlos presentes permitirá disfrutar de buena salud, no sólo física, sino también mental y espiritual. Por ello, no dudes en fomentar amistades, actividades y ambientes que fomenten sentimientos de todo tipo cada día, y si es posible, ya que de esta manera te sentirás aún más vivo sin remordimientos y con una gran sonrisa.

Bibliografía

[Wikipedia](#) · [esalud.com](#) · [diferenciador.net](#) ·

[e Salud](#)

[Salud mental](#)

Qué son los sentimientos: tipos y ejemplo