



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PSICOLOGÍA EJECUTIVA

DESARROLLO HUMANO

ENSAYO LOS SENTIMIENTOS Y EL DESARROLLO HUMANO.

ALUMNA: JOSEFA SOLÍS LÓPEZ

LIC. MARÍA LOURDES DOMÍNGUEZ FIGUEROA.

INTRODUCCIÓN

Sentimientos es una palabra con un gran peso dentro del desarrollo humano, aun que lo vivimos y lo sentimos cada día de nuestras vida, a donde vallamos los sentimientos florecen a flor de piel, entonces cuando percibimos el sentimiento nuestra vida se siente completa, es el estímulo mas hermoso teniendo la posibilidad de desencadenar un sentimiento en automático, percibiendo todo a nuestro alrededor nuestro antepasados posiblemente llegaron a ser grandes desarrollo ,con solo poniendo sentimiento a sus formas de desarrollo humano, que tan importantes son los sentimiento los sentimientos y las emociones se encuentran diferenciadas entre sí por las relaciones diferentes que ambos tienen con la consciencia los sentimientos duran más que la emoción, el dar solo por el sentimiento sin esperar nada a cambio eso es lo mas bello e importante en nuestro desarrollo, por lo tanto el deber ser en nuestro día a día siempre debe estar lleno de sentimientos.

LOS SENTIMIENTOS Y EL DESARROLLO HUMANO.

Las emociones son parte de nuestra vida cotidiana, urbana, moderna, neoliberal, utilitarista. Sin embargo, durante un tiempo quedaron fuera del mapa de la ciencia. Quienes han observado este resurgimiento del interés por las emociones como objeto de estudio científico refieren que el proyecto de la modernidad suponía la racionalización de la vida. En este sentido, las emociones eran un freno de la razón, una parte de nuestra animalidad y había que controlarlas. La primera y segunda guerras mundiales mostraron que la racionalidad también producía acciones aberrantes y es esa una de las fisuras por las que las emociones se reincorporan en la explicación de las acciones humanas. Ahora bien, es hasta los años setenta del siglo pasado que las emociones recobraron su importancia en la psicología no psicoanalítica y en la naciente neurociencia. La visión adoptada seguía muy de cerca la propuesta que Charles Darwin había elaborado en el siglo XIX Darwin, 1899: animales y humanos comparten emociones; estas últimas existen para la sobrevivencia, son productos innatos, empaquetados y mantenidos por la evolución. Desde otro frente, aparece una sociología de las emociones. Ésta surge en los años setenta del siglo pasado y se consolida en los noventa. La sociología de las emociones nace en contraposición a la visión darwiniana; con una significativa variedad de teorías e investigación empírica muestra la diversidad cultural en las expresiones emocionales, las diferentes etiquetas utilizadas para nombrarlas y cómo la situación social produce o inhibe determinadas emociones tener y states . El Desarrollo Humano se conoce como un movimiento sustentado por las bases teóricas de la psicología humanista, surge en México a partir del trabajo de Juan Lafarga y José Gómez del Campo, con la finalidad de abordar temas que promueven el desarrollo de las potencialidades humanas, tales como la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable, la asertividad, entre otras. Dentro de la psicología es importante conocer estas teorías para el acompañamiento o facilitación de las personas en los diferentes ámbitos de trabajo. El desarrollo humano está implícito en el devenir cotidiano de la mayoría de las personas, así los alumnos como próximos psicólogos deben conocer los principales conceptos y características propiamente humanas que le hacen desarrollar sus potencialidades. Asimismo, es de gran valor y responsabilidad en la vida de los seres humanos y como psicólogos asumirse como personas que en un futuro promoverán el crecimiento, desarrollo y trascendencia de otros y procurar verlas como seres no determinados sino en proceso de auto actualización. Ésta Unidad de Aprendizaje se relaciona de manera directa con la de fundamentos del enfoque humanista ya que ésta es un antecedente que facilita la comprensión de este movimiento. De igual manera tiene relación con optativas del área humanista tales como trabajo con grupos en psicoterapia humanista y seminario vivencial.

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.

Además que sus beneficios resultan prácticamente indispensables, puesto que brindan mayor flexibilidad a los pensamientos, incrementa la creatividad y la capacidad de resolver problemas; así como fungir como el amortiguador ideal ante los sentimientos que son negativos.

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 determina 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. Recuerda que estos sentimientos son aquellos que generan cosas positivas, como su nombre lo indica, esa sensación de bienestar; por lo que es normal presentar sensaciones deseables y de gran valor por sus increíbles beneficios.

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.

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.

CONCLUSIÓN

El vivir con los sentimientos y que involucre la creación mas perfecta que son los humanos dentro de un desarrollo, tenemos la dicha de tener integrado como herencia los sentimiento ya que sin ellos seriamos unos muertos vivientes egoístas, que solo vemos por nosotros mismos sin siquiera de ser capaces de ayudar a nuestros hermanos, gracias a los sentimientos tenemos sueños y anhelos que nos da nuestros sentimientos para poder ser grandes cosas, el despertar y el anochecer nos brinda sentimientos del saber ,que el día siguiente vas a tener nuevas reservas de sentimientos lo cual te dará grandes satisfacciones.

BIBLIOGRAFÍA:

Branden, N. (2001). El respeto a uno mismo. México: Paidós. ISBN 9688531510 Muñoz, M. (2009). Emociones, sentimientos y necesidades. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. ISBN 9786070010743 Quitman, H. (1989). Psicología Humanística. España: Herder. ISBN 842541646

[Juan Armando Corbin](#)

Psicólogo de las organizaciones