



**Mi Universidad**

**Ensayo.**

*Nombre del Alumno: Yuliana Cristell Jiménez Esteban.*

*Nombre del tema: El desarrollo humano, manejo de sentimientos y emociones.*

*Parcial: 1°.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Alberto de Jesús López Muñoz.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6°.*

## **EL DESARROLLO HUMANO, MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.**

En este trabajo se hablara sobre varios temas de mucha importancia, entre los cuales se encuentran el desarrollo humano en México, postulados del hombre en el humanismo, diferencia entre emoción y sentimiento, así como también conoceremos los sentimientos básicos, sentimientos que obstaculizan y aquellos sentimientos que promueven el desarrollo humano; en las siguientes líneas expresaré cada una de ellas para conocer que en cada una de estas el principal autor es el ser humano. “Sé el cambio que quieres ver en el mundo” Mahatma Gandhi.

De acuerdo con lo que leí el desarrollo humano es un proceso por el cual una sociedad mejora tanto las condiciones de vida como el incremento de sus bienes con el propósito de cubrir todas las necesidades básicas y por consiguiente las complementarias. No obstante este no solo se basa en el crecimiento económico sino también en la capacidad de desarrollar habilidades tanto físicas como psicológicas con la finalidad de identificar nuestras emociones y sentimientos a través de la inteligencia emocional, es decir, que vamos a controlar lo que sentimos a través de la mente; todo ello para el aprendizaje del manejo de impulsos, identificar lo bueno y lo malo, aprender a tolerar la frustración y superar dificultades. Por otro lado este se complementa con el Índice de Desarrollo Humano el cual nos permite determinar y medir el nivel de desarrollo que tiene un país, dándonos a conocer si este tuvo un avance o bien un retroceso, de igual manera, cuenta con 3 variables para evaluar y son: vida larga y saludable, conocimientos y nivel de vida digno; a su vez también se compone de 3 elementos llamados salud, educación e ingresos; en este caso me enfocare en nuestro país que es México el cual se encuentra en la posición 76 del ranking y se coloca como un país con desarrollo alto; se sabe que México se encontraba en la posición 74 en el año 2017, sin embargo, debido a las situaciones de marginación y pobreza de un gran número de personas este bajo dos posiciones, es decir manteniendose ahí hasta la actualidad. “El lugar que ocupa una persona en la sociedad está determinado por su género, etnia o la riqueza de sus progenitores”, señala el informe del IDH.

Ahora vamos a definir a la teoría humanista que es una corriente filosófica, educativa y filológica, que busca que nosotros como individuos nos aceptemos tal y como somos, para lograr llegar a nuestro punto de maxima plenitud es decir la autorrealización, apoyandonos de nuestros valores para potenciarlos, lo que hara posible nuestro desarrollo personal y por supuesto comprender mejor el mundo. Los postulados básicos de la teoría humanista son: el

hombre es más que la suma de sus partes desde mi punto de vista trata de explicar que el hombre no solo significa la suma de su pasado, experiencias, ni mucho menos las actitudes, ni tampoco lo que sucede en su presente, si no es mucho más que eso; el segundo postulado nos dice q lleva a cabo su existencia en un contexto humano es decir que el hombre se guiará de acuerdo con lo que fue en el pasado y se preparará para el futuro; como tercer postulado tenemos que el hombre tiene capacidad de elección, es aquella con la que nacemos la cual nos permite que seamos capaces de examinar nuestro pensamiento, valorar nuestras emociones y acciones, así como de elegir lo que es mejor para nosotros, cabe destacar que a medida que vamos creciendo esta capacidad se va degradando, por ejemplo cuando somos niños nuestros padres intervienen al momento de nosotros querer elegir algo, como es la ropa que queremos usar, al momento de no querer consumir los alimentos que no son de nuestro agrado entre otras cosas, prácticamente ellos nos hacen creer que nosotros queremos algo que verdaderamente no hemos elegido, a medida que vamos creciendo se va haciendo más difícil poder tomar decisiones y elegir lo que realmente queremos; el siguiente postulado habla de que el hombre es intencional en sus propósitos, experiencias valorativas, creatividad y comprensión de significados; y el postulado de la trascendencia referida a un proceso de superación, es decir, se sobrepasan los propios límites, es ir más allá de lo aparente y convencional para alcanzar conocimientos más amplios, libres y enriquecedores.

Otro de los temas es la diferencia entre emoción y sentimiento, hablemos de las emociones que son respuestas químicas y neuronales, relacionadas con las necesidades orgánicas y tienen un carácter circunstancial; cabe destacar que hay dos teorías que explican las emociones, las teorías psicológicas que son aquellas explicadas desde aspectos conscientes y respuestas abiertas que influyen en los pensamientos y comportamientos, también tenemos a las teorías fisiológicas que se apoyan y fundamentan en el interior de nuestro cuerpo el cual es responsable de la emoción. Por consiguiente los sentimientos que son un estado de ánimo, es decir, el resultado de los procesos mentales después de que se presenta una emoción. Como sabemos los sentimientos son señales generadas en nuestro cuerpo para comprendernos a nosotros mismos y así poder tomar decisiones. Es por esto que la gran diferencia entre las emociones y los sentimientos, es que las emociones son reacciones biológicas presentes ante un estímulo, mientras tanto los sentimientos son solo percepciones mentales, es decir, referidas a nuestro estado de ánimo las cuales suelen durar un poco más que las emociones.

Las manifestaciones emocionales proceden de 5 sentimientos básicos que son: el miedo definido como un sentimiento de desconfianza que genera pensamientos negativos, es decir, una respuesta desagradable ante una amenaza o peligro; desde mi punto de vista al sentir miedo nuestros latidos cardíacos se elevan, nuestra respiración es más rápida y las expresiones faciales son evidentes como por ejemplo, los ojos abiertos, párpados y cejas elevadas y labios extendidos, del mismo modo este sentimiento se conforma por la angustia, preocupación y pánico, los cuales conllevan a la autodestrucción, sin embargo, el miedo no es del todo malo, porque nos ayuda a desafiarnos a nosotros mismos para poder enfrentarnos a riesgos y tomar grandes decisiones; el enfado ocurre por una situación indignante o cuando percibimos alguna injusticia, el cual es nutrido por la rabia que es una sensación de agobio que enferma el espíritu y la mente, el odio es aquel que nos hiere y nos apaga la alegría del alma y la frustración es un sentimiento de no poder realizar algo que se anhelaba; el tercer sentimiento es la tristeza donde la principal características es tener un bajo estado de ánimo desencadenado ya sea por la pérdida de un familiar o por rupturas amorosas, entre otras, siempre de la mano con la soledad en el cual el individuo no encuentra sentido a la vida y la melancolía es una pena que nos embarga al momento de recordar ciertas situaciones que nos lastiman, cuando la tristeza dura bastante tiempo e interfiere en nuestras actividades cotidianas puede provocar depresión y si este no es atendido a tiempo puede terminar en suicidio; la alegría esta conformada por tres sentimientos que son: el gozo es una felicidad anticipada, la paz nace de la union de la mente y el espíritu, logrando esto al ser congruentes con lo que pensamos,decimos y hacemos, y la armonía que se logra cuando todos nuestros sentimientos estan en equilibrio; por último tenemos al amor que para llegar a esté , debemos tener los 3 elementos, es decir, Dios ya que el amor debe ser generado por él, el segundo es la dicha que en pocas palabras es la actitud que un individuo debe tener para llegar a la felicidad y el embeleso es aquel que da el significado a la vida. Para tener una buena comunicación con las personas que nos rodean, debemos conocer nuestros sentimientos básicos y eso solo lo vamos a lograr mirando en nuestro interior, siendo sinceros y honestos con nosotros mismos.

Otro tema del que hablaremos son los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano, siendo aquellos que impiden el crecimiento psicológico de un individuo limitandolo a cumplir sus sueños y metas. Entre estos se encuentra la inseguridad que es una horrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y muchas veces inferioridad, de esas veces que sientes que no eres suficientemente buena para algo, siendo invadidos por pensamientos negativos,

acompañado de la dificultad para la toma de decisiones, la forma más fácil para determinar la inseguridad en una persona es evaluando el comportamiento que tiene ante la sociedad; la necesidad de reconocimiento en el que muchas veces alimentamos demasiado nuestro ego y en el afán de buscar admiración y aplausos nos desviamos del camino, obligándonos a tomar decisiones por los demás y no para uno mismo, lo que va a impedir crecer y concretar los sueños propios, además si estamos acostumbrados a que nos eleven el ego y por el contrario no estamos siendo idolatrados por los demás, nos va a generar frustración y resentimiento; el miedo a ser uno mismo es tratar de esconderse detrás de algo que no somos, es no ser auténticos con nosotros mismos ni mucho menos con la sociedad que nos rodea, tal vez se muestra otra cara por miedo al que diran los demás, porque sabemos que la sociedad en la que vivimos nos va a juzgar, sin embargo, debemos mostrar nuestra verdadera esencia para no quedarnos estancados y lograr lo que tanto anhelamos; la incapacidad de cambiar esta acompañada de pensamientos como “yo soy así y nadie puede cambiarme”, “no puedo, no tengo la capacidad”, estos son cosas negativas para nuestra vida, porque como se sabe el ser humano esta en constante cambio o evolución, tenemos que salir siempre de nuestra zona de confort para conocer y ampliar nuestros conocimientos, entonces llegaremos a la felicidad y a ese ansiado crecimiento; y la ansiedad caracterizada por pensamientos recurrentes que nos limitan y nos impiden avanzar, esto es porque muchas veces vivimos esperando el futuro y adelantándonos a hechos que posiblemente no ocurran, lo que va a causar una actitud pesimista, no poder tomar decisiones por sí solo, y nos quedaremos estancados, es decir, no habrá crecimiento. Por otro lado también tenemos a aquellos sentimientos que promueven el desarrollo dentro de los cuales se encuentra la alegría, el gozo y la satisfacción, en la que su característica principal es la sonrisa, aquella que es natural y espontánea, permitiéndonos sentirnos plenos con lo que somos y hacemos, como se sabe es más fácil notar un sentimiento negativo que uno positivo.

En conclusión el desarrollo humano empieza desde que nacemos hasta que morimos y es un crecimiento tanto físico por las etapas del ser humano como psicológico porque debemos saber como manejar nuestras emociones y sentimientos para llegar a tomar decisiones correctas y crecer tanto mentalmente como económicamente, porque recordemos que si queremos un cambio para el mundo primero el cambio debe ser en nosotros mismos. De igual modo nos habla de las teorías del postulado que tratan de explicar el comportamiento humano, sin embargo, siempre estamos en constante evolución. Estos temas me dejaron un gran aprendizaje y sé que en un futuro me serán de mucha ayuda.

## Referencias bibliográficas.

Fernández, M. (10 de Septiembre de 2022). *awen centro de psicología y salud emocional*. Recuperado el 11 de Mayo de 2023, de Diferencia entre emociones y sentimientos.: <https://awenpsicologia.com/sentimientos-emociones-diferencias/>

Gobierno de México. (s.f.). Recuperado el 11 de Mayo de 2023, de Desarrollo humano y medio ambiente.: <https://www.colef.mx/evento/desarrollo-humano-y-el-medio-ambiente/#:~:text=El%20desarrollo%20humano%2C%20entendido%20como,respeto%20a%20los%20derechos%20humanos>

Herrera Garnica, G. R. (2013). *Desarrollo humano*. . Pearson.

Rámirez, M. (23 de Octubre de 2020). *Ibero Monterrey*. Recuperado el 11 de Mayo de 2023, de ¿Qué es el desarrollo humano y por qué es importante?: <https://iberomty.mx/blog/que-es-desarrollo-humano-importante/#:~:text=El%20desarrollo%20humano%20es%20la,a%20tolerar%20la%20frustraci%C3%B3n%2C%20etc>

Sabater, V. (29 de Abril de 2021). *La mente es maravillosa*. Recuperado el 11 de Mayo de 2023, de La trascendencia, una fortaleza vital excepcional.: <https://lamenteesmaravillosa.com/trascendencia/>

Universidad del Sureste. (2023). En *Desarrollo humano. El desarrollo humano; Manejo de sentimientos y emociones*. (págs. 10-48). Villahermosa, Tabasco, México: UDS.