



Clase 3. Corrientes Filosóficas existencialistas aplicadas al Desarrollo Humano

Psic. Katia Ivette Rodríguez Mojica

Desarrollo Humano

El desarrollo humano surge desde la psicología, pero la trasciende.

- El **Desarrollo Humano** nace dentro del campo de la **psicología humanista** en la década de 1950 y 60, con figuras como **Abraham Maslow, Carl Rogers, Rollo May** y otros.

Estos pensadores buscaban una alternativa a:

- El **psicoanálisis**, centrado en el conflicto y la enfermedad.
- El **conductismo**, centrado en la conducta observable.

Ellos proponían mirar al ser humano desde su **potencial**, su **creatividad**, su **capacidad de elegir, crecer y encontrar sentido**. De ahí surge la **Psicología Humanista**, y de ella, el **campo interdisciplinario del Desarrollo Humano**.

¿El Desarrollo Humano es Ciencia?

El desarrollo humano **no es una ciencia exacta**, como la biología o la física, pero **SI es una ciencia social y humana**, porque:

Utiliza **métodos de investigación** (observación, estudios de caso, teorías psicológicas y sociológicas) para analizar el comportamiento y la evolución del ser humano.

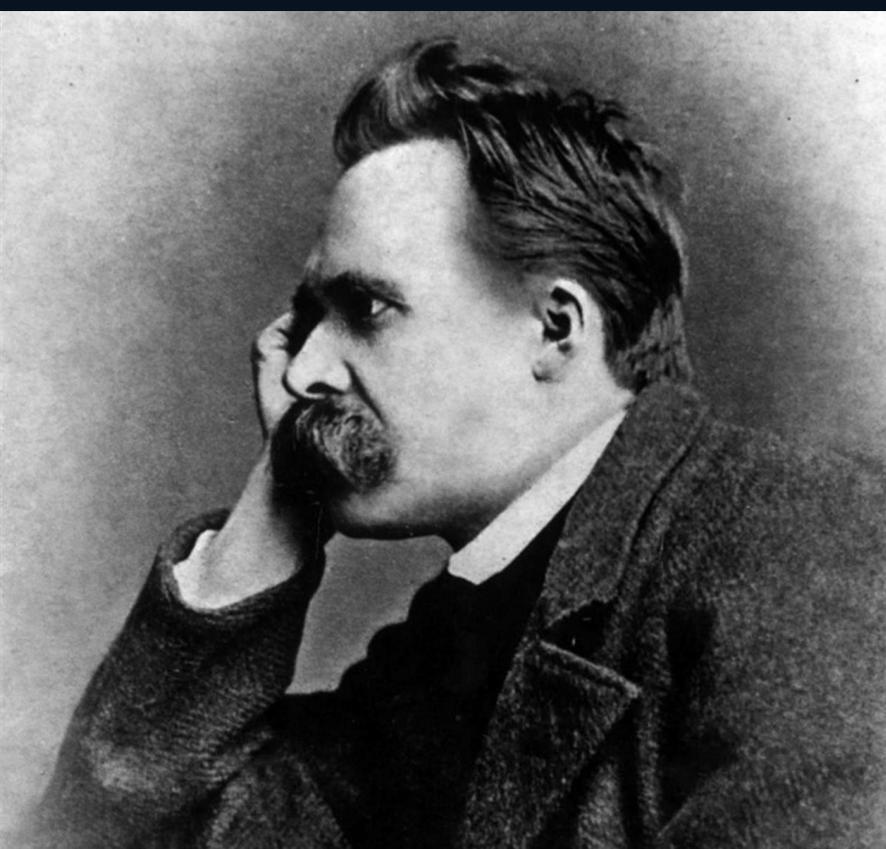
Se apoya en teorías verificables y en **evidencia empírica** para comprender cómo las personas crecen, aprenden, se relacionan y buscan sentido a lo largo de su vida.

Su propósito es **entender los procesos de crecimiento del ser humano a lo largo de su vida**, Y a partir de esa comprensión, **diseñar estrategias para favorecer el bienestar, la autorrealización y la transformación social positiva**.



¿Es Nietzsche un existencialista?

(1844–1900)



Nietzsche tiene una presencia central en el pensamiento existencialista, pero NO es un existencialista.

- El existencialismo es una corriente filosófica del siglo XX pero Nietzsche escribió en el siglo XIX y murió antes de que existiera.
- Nietzsche no intenta construir una ética humanista sino reevaluar todos los valores y superar al hombre con la idea del *Übermensch*. Es decir, **hace una crítica cultural, no se ocupa de la existencia personal.**
- No formula una teoría sistemática del ser o de la existencia.

Fenomenología

El existencialismo toma su método de estudio de la *Fenomenología*

La **fenomenología**, fundada por **Edmund Husserl**, nace para responder a una gran pregunta:

¿Cómo puede la ciencia comprender la realidad humana sin reducirla a números o hechos externos?

Husserl propuso que el conocimiento no debe limitarse a lo observable desde fuera (como hacen las ciencias naturales), sino que debe **describir cómo el mundo se manifiesta en la conciencia del sujeto.**

Es decir, el ser humano no solo *vive cosas*, sino que *vive significados*.

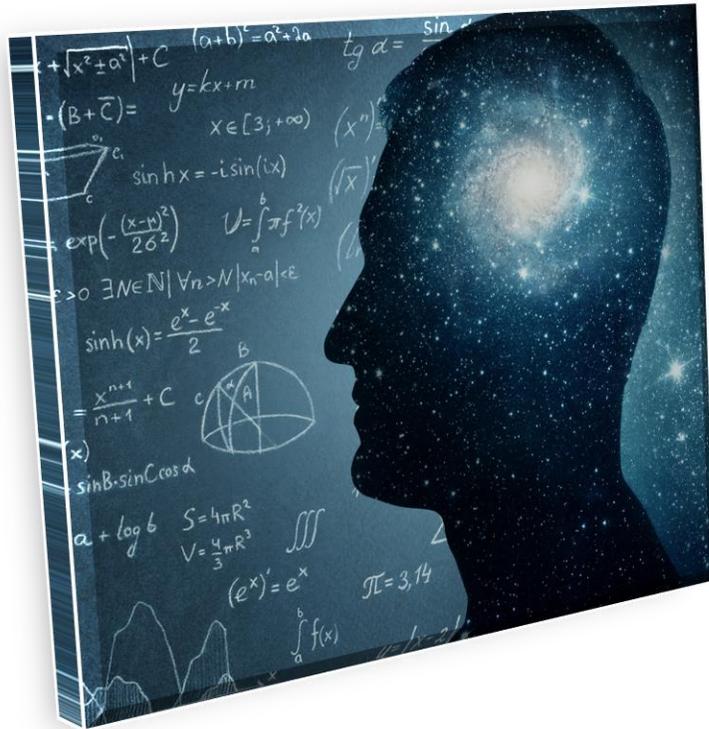
De ahí surge la famosa frase:

“Volver a las cosas mismas”

Es decir, volver a la experiencia tal como se da, sin interpretaciones previas.



Fenomenología como puente entre Filosofía⁺ y Ciencia



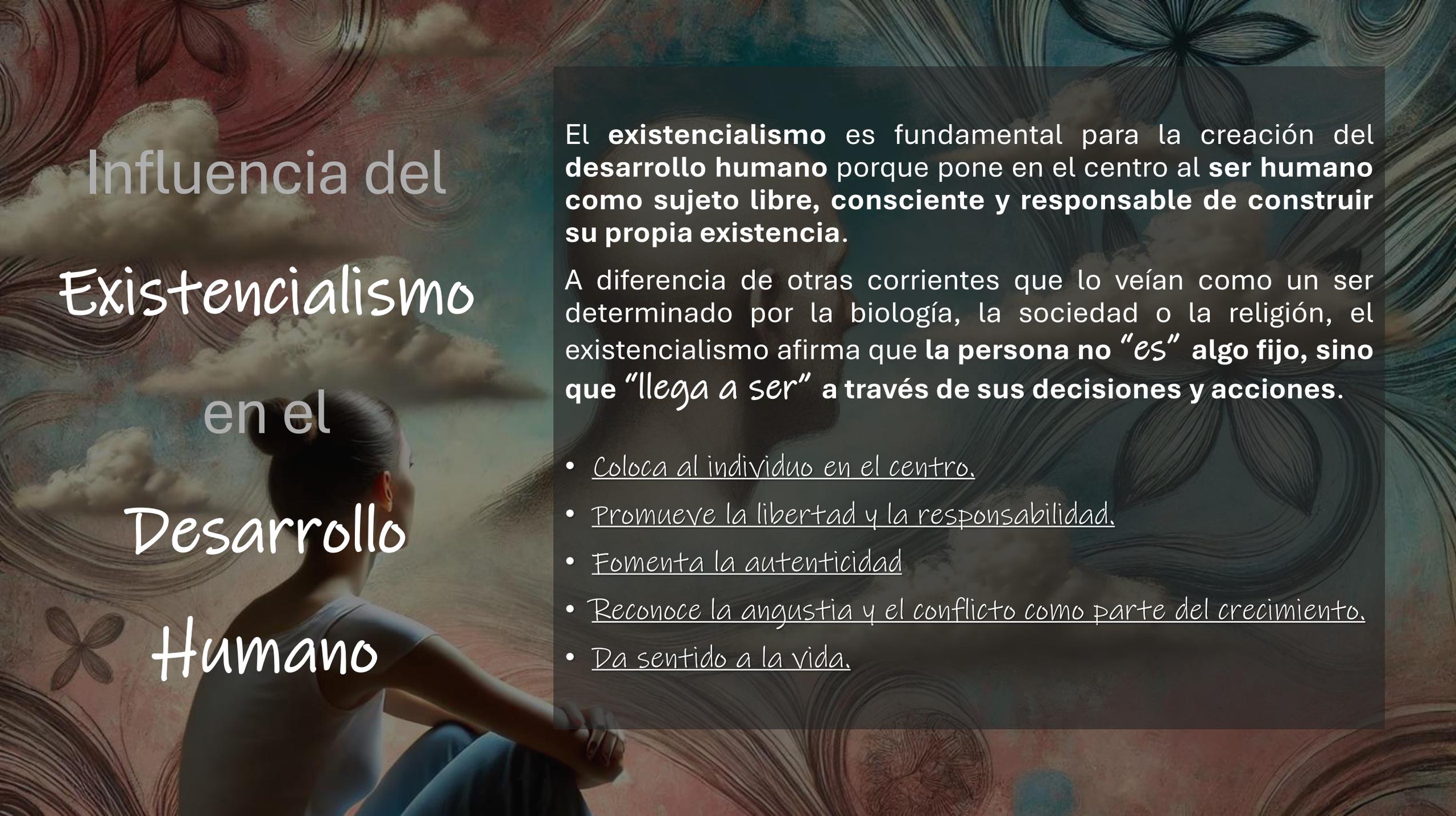
El **desarrollo humano** estudia el crecimiento integral del ser: su mente, emociones, valores, conciencia y relaciones.

Si solo se basara en datos objetivos (como la biología o la estadística), perdería de vista lo más esencial:

la manera en que cada persona vive, siente y da sentido a su existencia.

La fenomenología ofrece el método para estudiar precisamente eso:

1. La **subjetividad** (cómo se experimenta el mundo desde dentro).
2. La **intencionalidad** (la conciencia siempre dirigida hacia algo).
3. La **vivencia de sentido**, que no puede medirse, pero sí comprenderse.

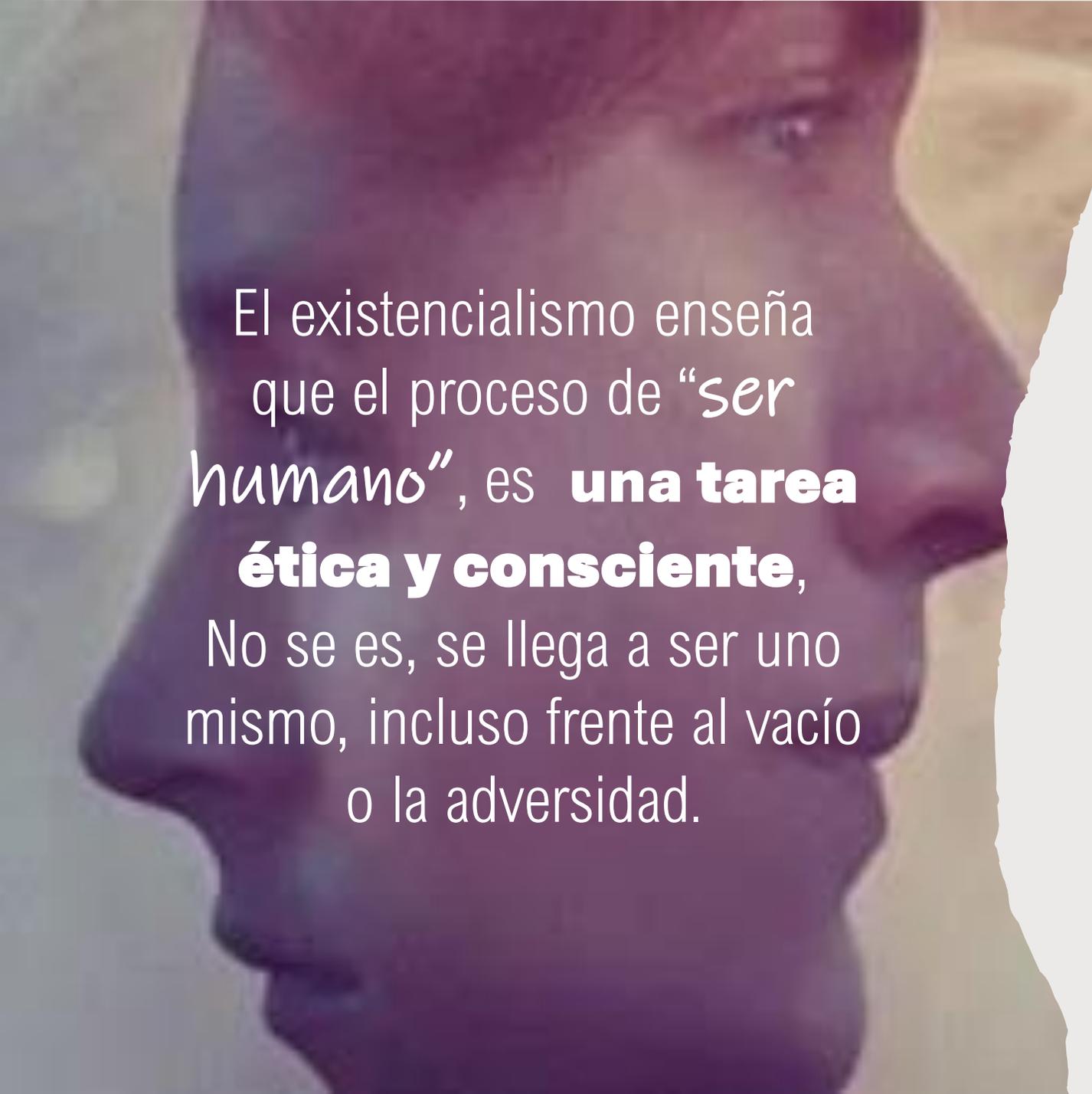


Influencia del Existencialismo en el Desarrollo Humano

El **existencialismo** es fundamental para la creación del **desarrollo humano** porque pone en el centro al **ser humano como sujeto libre, consciente y responsable de construir su propia existencia.**

A diferencia de otras corrientes que lo veían como un ser determinado por la biología, la sociedad o la religión, el existencialismo afirma que **la persona no “es” algo fijo, sino que “llega a ser” a través de sus decisiones y acciones.**

- Coloca al individuo en el centro.
- Promueve la libertad y la responsabilidad.
- Fomenta la autenticidad
- Reconoce la angustia y el conflicto como parte del crecimiento.
- Da sentido a la vida.



El existencialismo enseña que el proceso de “*ser humano*”, es **una tarea ética y consciente**, No se es, se llega a ser uno mismo, incluso frente al vacío o la adversidad.

El existencialismo, especialmente en autores como Kierkegaard, Sartre o Heidegger, plantea que **el ser humano no tiene una esencia dada sino que se construye a través de sus decisiones y experiencias.**

Sus conceptos fundamentales —**libertad, responsabilidad, autenticidad, angustia y sentido de vida**— impulsan a la persona a:

- Ser consciente de su capacidad de elección.
- Asumir la responsabilidad de sus actos.
- Aceptar la incertidumbre como parte del crecimiento.
- Buscar un propósito que dé dirección a su existencia.

Conciencia de sí mismo

solo al reconocerse a sí mismo, el individuo puede vivir de forma auténtica.



Existencialismo y Consciencia

Soren Kierkegaard (1813–1855)

Fue el **primero en usar el concepto “existencia” como núcleo de la filosofía**. la verdad no es una idea abstracta, sino **algo que se vive**.

Martin Heidegger (1889–1976)

El ser humano (***Dasein***) es el “ser ahí”, experiencia situada. Vivir es existir entre posibilidades. El tiempo y la muerte dan sentido a la vida.

Jean Paul Sartre (1905–1980)

La conciencia de sí revela la **libertad total** del individuo y, con ella, la **angustia de elegir**.

Simon de Beauvoir (1908–1986)

La conciencia de sí surge cuando el sujeto **se reconoce libre y responsable**, especialmente frente a las estructuras que lo oprimen.

Martin Buber (1878-1965)

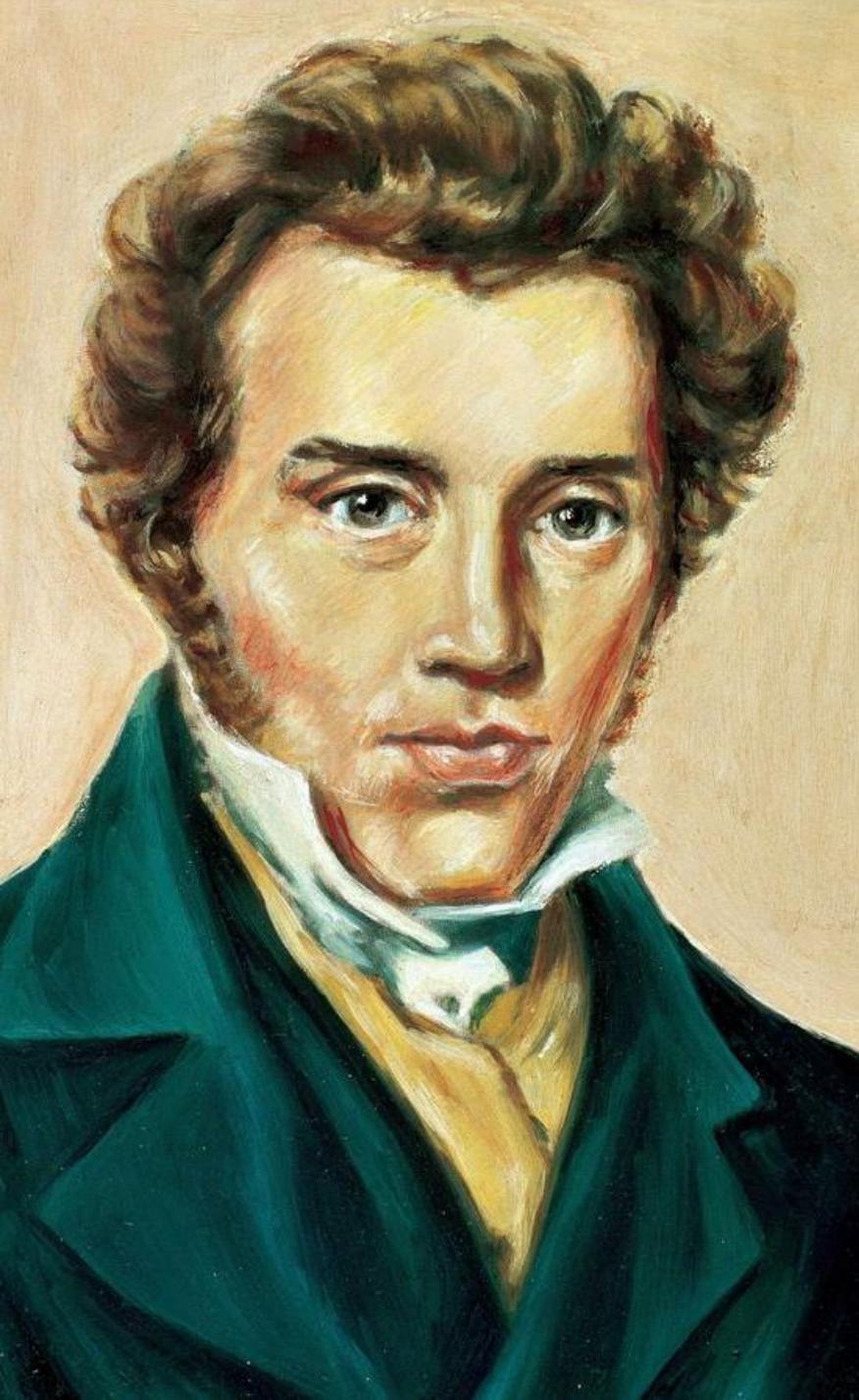
La conciencia de si no se da en soledad, sino en **relaciones y conversaciones** con los otros. Espejos



Libertad, Responsabilidad y Angustia

La libertad no es un privilegio, sino una *condición inevitable* del ser humano.

Nos hace responsables, nos angustia y, al mismo tiempo, nos da la *posibilidad de crear sentido y autenticidad* en un mundo sin certezas.



Søren Kierkegaard (1813–1855)

Cada persona está llamada a decidir su propio camino, y esa capacidad de elección trae consigo **responsabilidad y angustia**.

Cuando el ser humano se da cuenta de que puede elegir entre infinitas posibilidades, siente temor, cada elección es una afirmación de libertad.

Para Kierkegaard la libertad no es algo fácil ni cómodo; es el punto donde el individuo debe **afirmarse a sí mismo ante Dios y ante el mundo**, decidiendo con autenticidad.

“vértigo de la libertad”

La angustia no es algo negativo, sino una **condición necesaria del crecimiento espiritual**: solo quien atraviesa la angustia puede tomar conciencia de su libertad y avanzar hacia una vida auténtica.

“Salto de fe”



Jean-Paul Sartre (1905–1980)

“El hombre está condenado a ser libre.”

- Para Sartre, **la libertad es absoluta e irrenunciable**. No nacemos con una esencia, sino que la construimos con nuestras elecciones. No podemos escapar de ser libres, porque **incluso cuando no elegimos, ya estamos eligiendo**.

“La existencia precede a la esencia”

- **Cada elección que hacemos define lo que somos**. Además, somos responsables de toda la humanidad, porque al elegir, mostramos un modelo de lo que creemos que debe ser el ser humano.
- La angustia surge cuando el individuo **reconoce su libertad total y su responsabilidad absoluta**. La mala fe es el intento de escapar de nuestra libertad.

“El hombre es lo que hace con lo que han hecho de él”



Martin Heidegger (1889–1976)

El ser humano (*Dasein*) **es libre** en tanto **puede proyectarse hacia el futuro**, decidir cómo vivir su existencia.

El ser humano suele vivir en la **inautenticidad**, siguiendo al *uno* (la gente, las normas, la rutina).

La **autenticidad** surge cuando el individuo asume su libertad y **se enfrenta a la muerte como posibilidad**. Solo cuando nos enfrentamos a la realidad de la finitud podemos tomar decisiones genuinas que reflejan la verdadera libertad.

“Solo a la luz de la muerte podemos comprender lo que significa existir”

La **Angustia** revela el **ser auténtico del ser humano**. No tiene un objeto concreto (no es miedo a algo), sino que es una **experiencia ante la nada**.

“En la angustia, el ser humano se ve arrojado ante la nada.”



Albert Camus (1913–1960)

- Para él, la libertad nace **cuando el ser humano acepta el sinsentido del mundo**. Sin embargo, eso no lleva al nihilismo. El **sentido de la vida está en vivir plenamente a pesar del absurdo**.
- Al reconocer que la vida no tiene un propósito impuesto, **somos libres para darle sentido por nosotros mismos**.

"Hay que imaginar a Sísifo feliz."

- El hombre rebelde se niega a rendirse; **crea sentido en su lucha diaria**. La libertad es, entonces, **crear significado en un universo sin garantías**. Mito de Sísifo
- El hombre auténtico es aquel que, aunque sabe que la vida carece de propósito último, **vive con pasión, coherencia y dignidad**.

"El sentido de la vida es lo que uno elige darle."

Para los existencialistas

La libertad es la **condición esencial del ser humano**: no estamos determinados por una naturaleza fija, sino que **elegimos quién ser** a través de nuestros actos.

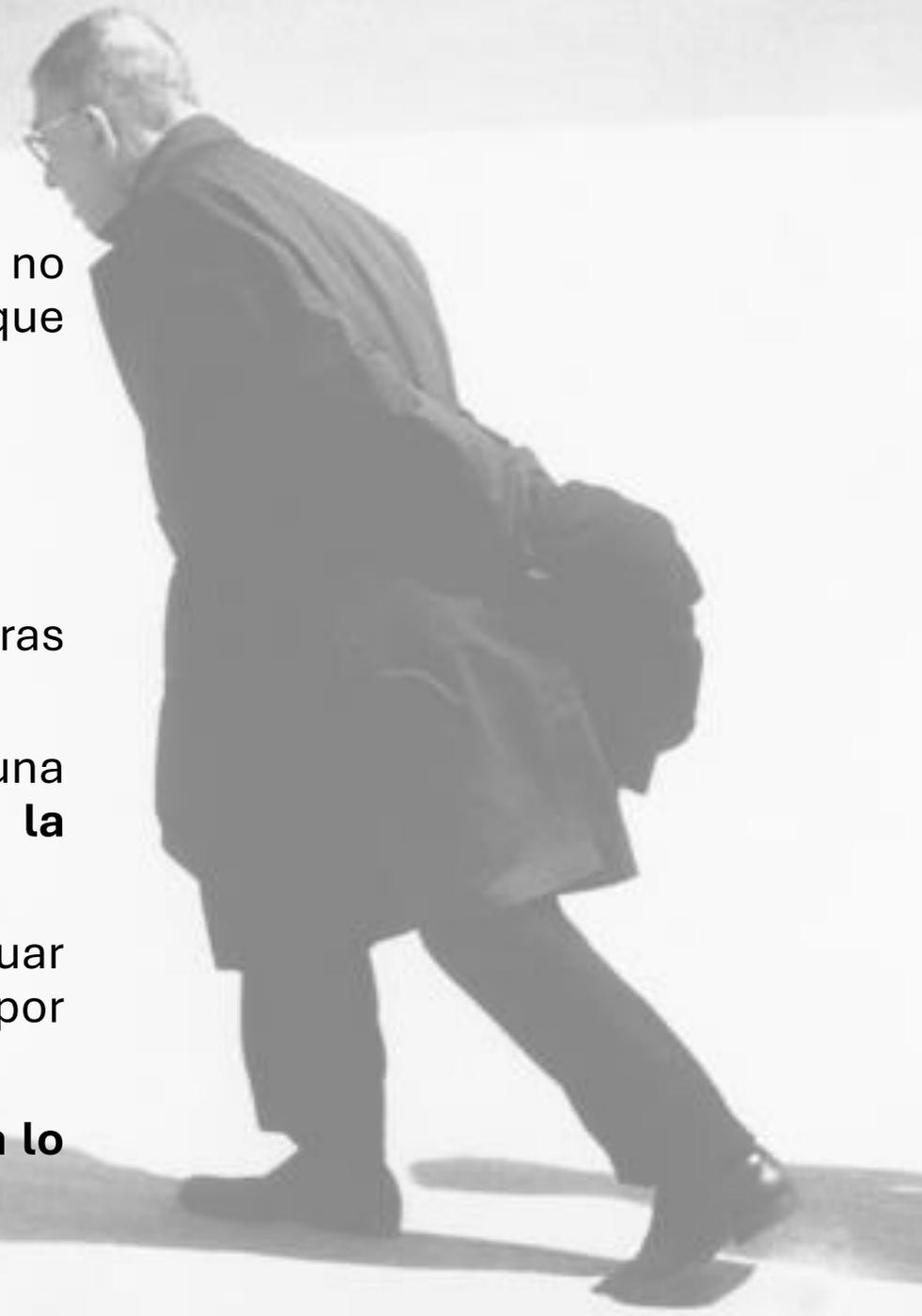
Si somos libres, entonces **somos responsables de lo que hacemos con esa libertad**.

No podemos culpar al destino o a los demás por nuestras elecciones, porque cada decisión define quién somos.

La **angustia** no se entiende como un trastorno, sino como una **reacción natural ante la libertad y la incertidumbre de la existencia**.

Vivir con autenticidad significa **ser fiel a uno mismo**, actuar conforme a las propias convicciones y no dejarse absorber por los “roles” o la presión social.

El sentido no se impone desde fuera, sino que **cada persona lo construye a través de su libertad y responsabilidad**



Para el desarrollo humano

La libertad es la capacidad de **tomar decisiones conscientes**, de elegir caminos que expresen los propios valores y de construir un proyecto de vida propio.

Implica también la **autonomía emocional y mental**, es decir, no vivir solo por expectativas ajenas, sino desde la elección personal y responsable.

La responsabilidad implica **asumir las consecuencias de las propias acciones**, reconocer los errores y aprender de ellos. **Madurez.**

La autenticidad es un pilar del crecimiento personal: **reconocer quién soy, qué siento, qué pienso y qué quiero realmente.**

Una persona auténtica se conoce, se acepta y se expresa con coherencia, lo que fortalece su bienestar y sus relaciones.

La angustia es una **señal de crecimiento interior**, un momento en que la persona se enfrenta a sus límites, dudas o vacíos para transformarlos.

En los procesos de desarrollo personal, **reconocer y atravesar la angustia** permite madurar, redefinir metas y descubrir el propio sentido de vida.

A row of golden Buddha statues in profile, receding into the background. The statues are arranged in a line, with the most prominent one in the foreground on the right, and others fading into the distance on the left. The lighting is warm and focused on the statues, creating a sense of depth and reverence. The background is a soft, out-of-focus light color.

Filosofías orientales



Confucio (Kǒng Fūzǐ)

551 - 479 a. C. China

Confucio vivió en una época donde el orden social estaba en crisis: los gobernantes eran corruptos, había guerras entre reinos y el pueblo sufría.

No buscó imponer un poder, sino **restaurar la armonía moral y social** mediante la **educación, la ética y el buen ejemplo**.

El **confucianismo** es una de las corrientes filosóficas más importantes de Oriente, No era una religión, sino un sistema ético que promovía el respeto, la honestidad, la compasión y la responsabilidad.

Principios fundamentales del Confucianismo

1. La virtud como base de la vida:

El ser humano debe cultivar la bondad (*ren*), la justicia (*yi*) y la cortesía (*li*).

2. El valor de la educación:

Creía que todos podían mejorar mediante el aprendizaje y la reflexión.

3. El respeto a los demás:

Enseñó la *regla de oro*: *“No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti.”*

4. La importancia del buen gobierno:

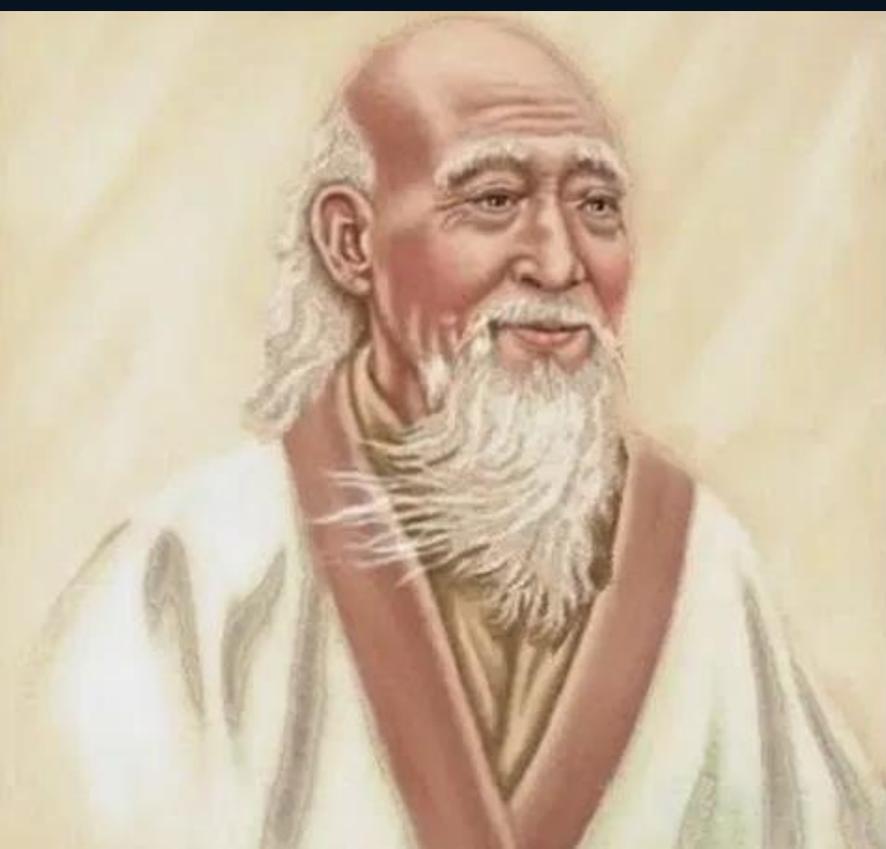
Decía que un gobernante debía liderar con el ejemplo moral, no con la fuerza.

5. La armonía social:

Si cada persona cumple su papel con responsabilidad (padre, hijo, ciudadano, gobernante), la sociedad vive en paz.

Taoísmo. Lao Tsé (Laozi), siglo VI a.C

China



“Lao” (老) significa viejo, anciano o sabio.

“Tzé / Zi” (子) significa maestro o maestro venerable

Su pensamiento quedó plasmado en el texto “**Tao Te Ching**” (El libro del Camino y la Virtud)

El **Taoísmo** es una de las filosofías más antiguas e influyentes de China, Su esencia está en **vivir en armonía con el Tao (道)**, una palabra que significa literalmente “*el camino*”, “*la vía*” o “*el principio que rige el universo*”.

Lao Tsé enseñó que:

- El universo tiene un orden natural llamado **Tao** (el camino).
- La felicidad se alcanza cuando **vivimos en armonía con ese orden**, sin forzar las cosas.
- La verdadera sabiduría está en la **simplicidad**, la **humildad** y el **equilibrio interior**.

Principios fundamentales del Taoísmo

Wu wei (无为): la acción sin esfuerzo

Significa “no forzar” o “no actuar en contra de la naturaleza”.

No es pasividad, sino actuar **de manera espontánea y en armonía con el momento presente.**

Yin y Yang (阴阳): los opuestos complementarios

Todo en la vida contiene **dos fuerzas opuestas pero complementarias:** luz y oscuridad, masculino y femenino, actividad y reposo, vida y muerte.

El equilibrio entre ambas mantiene la **armonía y el bienestar.**



Cuento del campesino

Principios fundamentales del Taoísmo

La simplicidad y la humildad

El sabio vive con **poco deseo, humildad y serenidad**. Cuanto menos se busca imponer el ego, más libre se es.

La sabiduría está en la naturaleza

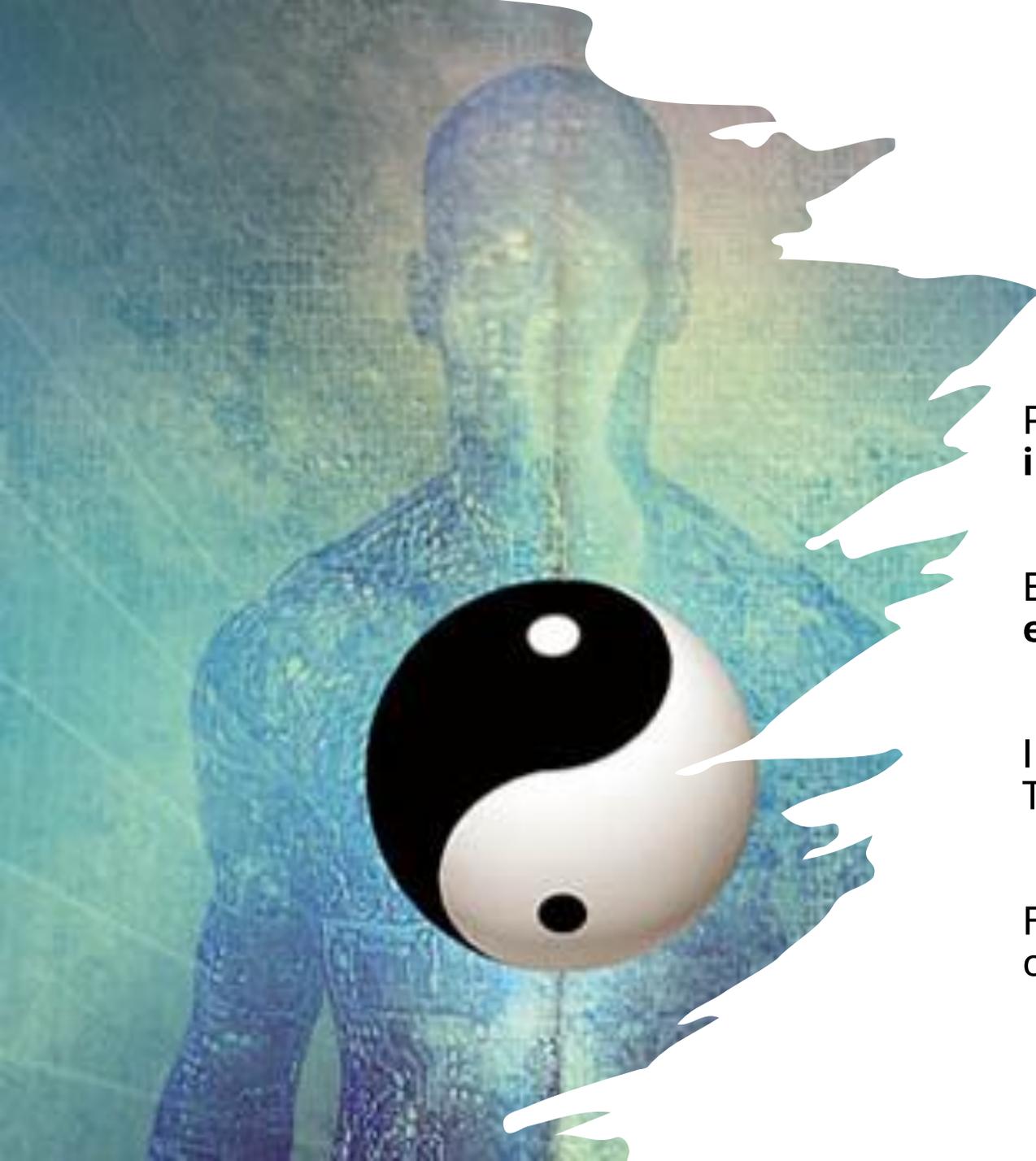
Todo en ella fluye sin lucha. El ser humano debe observarla y aprender su ritmo

La armonía interior

El objetivo no es dominar el mundo exterior, sino **armonizar el mundo interior**.

Mediante la contemplación, la respiración y la meditación, el individuo se reconecta con el Tao.





Taoísmo y Desarrollo Humano

Promover la **aceptación del cambio y la impermanencia.**

Enseñar el valor de la **calma interior, la espontaneidad y la autenticidad.**

Inspirar métodos de **bienestar integral** (como el Tai Chi, el Qi Gong o la meditación).

Favorecer una **visión integral del ser humano:** cuerpo, mente, energía y espíritu en equilibrio.

Budismo Siddhartha Gautama

- India - Siglo VI a.C.

El **budismo** es una de las grandes filosofías y tradiciones espirituales de Oriente.

Nació en la India hace más de 2,500 años

Se ha expandido por todo el mundo como una enseñanza práctica para alcanzar la **paz interior**, la **sabiduría** y la **compasión**.

Siddhartha era un príncipe que, tras ver el sufrimiento del mundo (la vejez, la enfermedad y la muerte), decidió abandonar su vida de lujo para buscar la verdad.

Después de años de meditación y búsqueda, alcanzó el Nirvana bajo un árbol de Bodhi. A partir de entonces enseñó un camino para liberarse del sufrimiento y alcanzar la paz interior.





Las Cuatro Nobles Verdades

El budismo es el camino que enseña a **comprender el sufrimiento**, a **liberarse del apego** y a vivir con

1.- existencia implica sufrimiento (*dukkha*)

El dolor, la pérdida, la insatisfacción y la impermanencia son parte natural de la vida.

2.- El origen del sufrimiento es el deseo (*tanha*)

El apego, la aidez y la ignorancia hacen que suframos porque queremos que todo sea permanente o como nosotros queremos.

3.- El sufrimiento puede cesar

Si dejamos el apego y la ignorancia, encontramos la paz interior (*nirvana*).

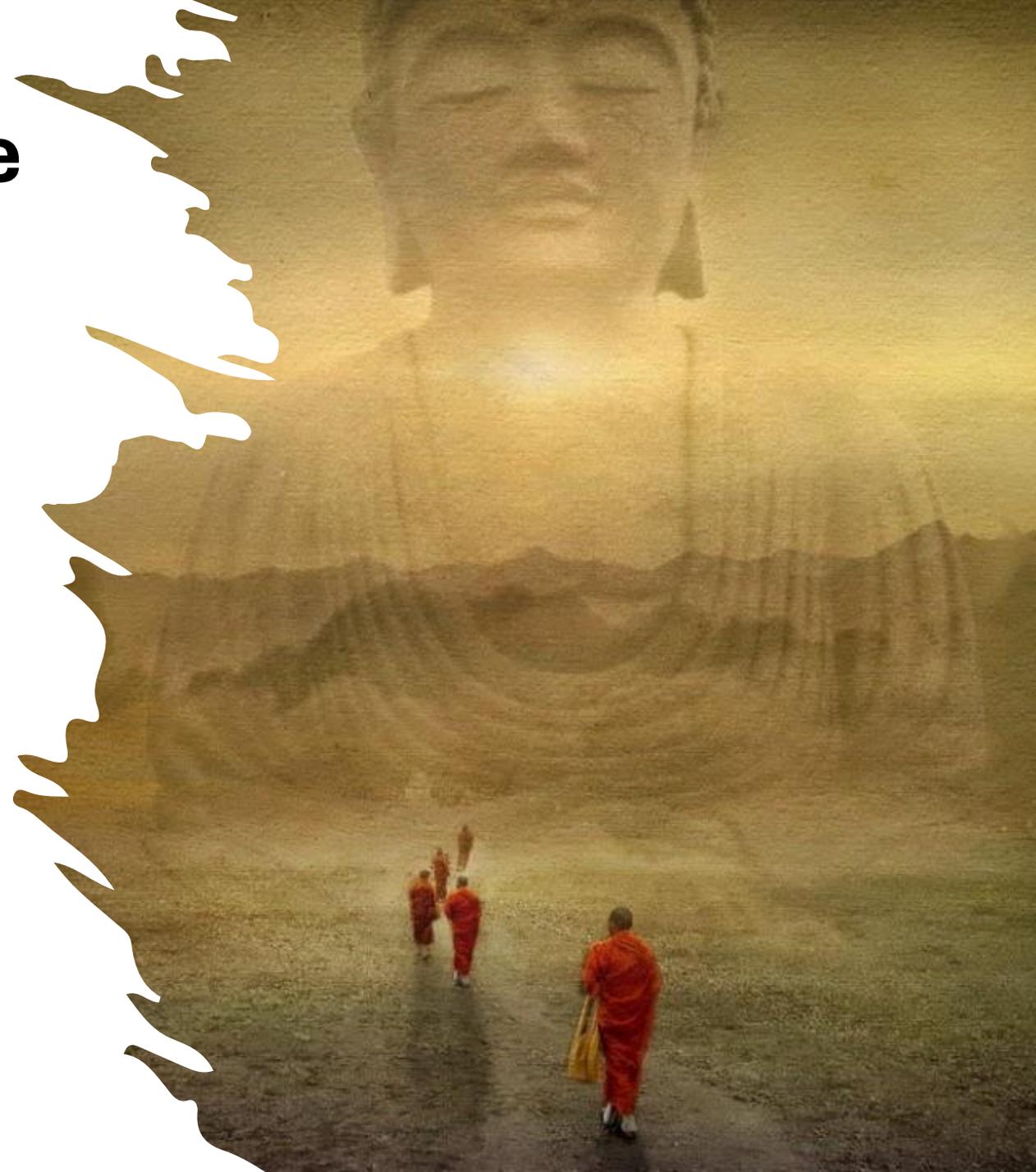
4.- El camino para lograrlo es el Noble Óctuple Sendero

Es una guía práctica de vida basada en la ética, la meditación y la sabiduría.

El Noble Sendero Óctuple

1. **Recta comprensión:** entender la realidad como es.
2. **Recto pensamiento:** cultivar la bondad y la compasión.
3. **Recta palabra:** hablar con verdad y respeto.
4. **Recta acción:** actuar de manera ética.
5. **Recto modo de vida:** vivir sin dañar a otros.
6. **Recto esfuerzo:** mejorar constantemente.
7. **Recta atención:** vivir en el presente (mindfulness).
8. **Recta concentración:** entrenar la mente mediante la meditación.

Este camino no es dogmático: es un proceso de **autoconocimiento y práctica diaria.**



Conceptos clave del budismo



Nirvana: estado de liberación del sufrimiento y de la ilusión del ego.

Karma y Dharma: ley de causa y efecto; cada acción tiene consecuencias.

Reencarnación: la vida es un ciclo hasta que se alcanza la liberación.

Compasión: amor y comprensión hacia todos los seres.

Mindfulness (atención plena): vivir con conciencia y presencia en cada momento.

Sus principales aportes al Desarrollo Humano son:

- **Autoconocimiento y conciencia plena:** base para el equilibrio emocional.
- **Compasión y ética:** desarrollo de la empatía y la responsabilidad social.
- **Transformación interior:** cambio profundo desde la mente y la actitud.
- **Aceptación y desapego:** aprender a fluir con la vida sin miedo al cambio.
- **Educación emocional:** manejar pensamientos y emociones con serenidad.

Filosofías Orientales y Liderazgo

El confucianismo promueve en el líder la ética, la empatía, el respeto mutuo y el desarrollo de su equipo. Su poder moral inspira, no oprime.

“Gobierna por la virtud y serás como la estrella polar: permanece en su lugar y todos los astros giran en torno a ella.” – Confucio

El taoísmo favorece en el líder la colaboración, confía en los procesos y sabe retirarse a tiempo. Lidera sin imponer, inspirando armonía.

“El mejor líder es aquel de quien, cuando termina su labor, la gente dice: lo hicimos nosotros mismos.” – Lao Tsé

El liderazgo budista impulsa equipos conscientes, relaciones humanas saludables y decisiones éticas. En muchas empresas modernas, esto se traduce en **liderazgo mindful, empresas con propósito y bienestar organizacional.**

“Domina tu mente, y dominarás el mundo.” – Buda





¡GRACIAS!

Psic. Katia Ivette Rodríguez Mojica

Katia.rodriguez@universidadicemexico.edu.mx

katia.mojica@gmail.com

WhatsApp (461) 546-7843