

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

CUADRO SINÓPTICO

TEMA:

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

ING. JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMÁN

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar, tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad. Asimismo, son estados subjetivos que la persona experimenta en razón de sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimientos, reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona, objetivo fundamental en la evolución, amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades

Utilidad de las emociones positivas

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas. Lo anterior lleva a distinguir una doble importancia de las emociones positivas: por un lado, como detonante para el bienestar; por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

Fredrickson: apunta que las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo. Un razonamiento de este tipo es clave para el desarrollo de un aprendizaje significativo, Así es como las emociones positivas ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas

otras investigaciones hallan que los estados afectivos positivos facilitan la solución creativa de diversos problemas. Además, ayudan a fortalecer ante la adversidad en cuanto que promueven la resiliencia y protegen contra la depresión

Las emociones modifican nuestra forma de pensar

ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales Las investigaciones realizadas por un gran número de autores han demostrado que el experimentar emociones positivas está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja

Beneficios De Las Emociones Positivas

Resiliencia

se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes,

- Kobasa :utilizó el término hardiness para describir a personas que soportan el estrés y no sucumben ante la enfermedad
- Riso: a su vez, la concibe como la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y “ser transformado positivamente por ellas”
- Según Rutter : se trata de un proceso interactivo entre varios factores de desarrollo y el ambiente familiar, social y ambiental, pues para el desarrollo humano es un proceso dinámico y bidireccional en el que cada persona reestructura su entorno y recibe la influencia del mismo

Por tal razón, las emociones positivas en los momentos de aflicción hacen más probable que se hagan planes a futuro y por tanto predicen un mejor ajuste psicológico

Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes: Alegría, Gratitud, Serenidad, Interés, Esperanza, Orgullo, Diversión, Inspiración, Temor, Amor

Entonces: ¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros. Se han realizado experimentos para estudiar el efecto de los buenos sentimientos sobre el pensamiento y la conducta. En uno de los experimentos realizado por Fredrickson y colaboradores, se proyectó un corto cinematográfico con la idea de inducir un determinado estado de ánimo entre los espectadores la visión de un grupo de pingüinos jugueteando sobre el hielo, provocaba alegría; las escenas apacibles de la naturaleza propiciaron un estado de serenidad. El miedo se indujo con imágenes de vértigo desde grandes alturas y la tristeza, con escenas de muerte o de entierro. Como control experimental, se desplegó una vieja y aburrida funda de lapantalla cinematográfica

“test visual” revela si una persona se concentra en la impresión general o en el detalle. El resultado fue que las personas con mejor ánimo optaron, en mayor número, por la forma, indicio de un pensamiento amplio. Las personas con un estado de ánimo neutral o pesimistas se fijaron más en los detalles

Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian los actos buenos producen alegría, porque uno se siente orgulloso de ellos. Los que reciben la ayuda sienten, a su vez, gratitud; los propios espectadores neutrales pueden, asimismo, alegrarse. Por consiguiente, los buenos pensamientos generan una reacción en cadena que abre el ánimo y la disponibilidad, lo que induce nuevas emociones positivas. Nuestro mayor aliado en la senda para la maduración y la fortaleza interiores es la conciencia.