



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: GUADALUPE FLORES ZAVALA

DOCENTE : JUAN J. AGUSTIN GÚZMAN

CUADRO SINÓPTICO

DESARROLLO HUMANO

SEXTO CUATRIMESTRE

LIC. NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 20 DE JUNIO DEL 2020

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

LAS EMOCIONES POSITIVAS son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar.

Los estados subjetivos que las personas experimentan en razón de sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimientos .

Incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales físico, psicológico y social .

UTILIDAD DE LAS EMOCIONES POSITIVAS :
Es detonante para el bienestar , para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

- Favorece un razonamiento eficiente, flexible y creativo.
- Ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas .
- Un razonamiento de este tipo es clave para el desarrollo de un aprendizaje significativo.

Beneficios De Las Emociones Positivas:
Las emociones modifican nuestra forma de pensar.

Ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales.

los estados afectivos positivos facilitan la solución creativa de diversos problemas.

Protegen contra la depresión incrementa los recursos psicológicos de afrontamiento de la persona.

PROMUEVEN LA RESILIENCIA

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

La concibe como la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.

La resiliencia radica en desarrollar la capacidad del ser humano para afrontar y salir fortalecido e incluso transformado por la adversidad.

El desarrollo humano es un proceso dinámico y bidireccional en el que cada persona reestructura su entorno .

Las personas resilientes son aquellas que son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes.

Las diez emociones positivas más comunes

- Alegría , Gratitud , Serenidad**
- Interés y Esperanza**
- Orgullo, Diversión, Inspiración**
- Temor y Amor**

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.

LOS BUENOS SENTIMIENTOS SIRVEN:
A solucionar los problemas inmediatos, a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.

Los buenos pensamientos generan una reacción en cadena que abre el ánimo y la disponibilidad, lo que induce nuevas emociones positivas.

Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian.

Nuestro mayor aliado en la senda para la maduración y la fortaleza interiores es la conciencia.

Descubrir lo bueno de un mundo complejo y, en parte, represivo, tendrá que acudir a sus propias fuerzas y a las de quienes le rodean.