

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



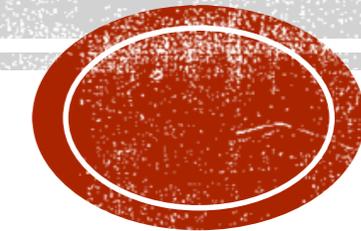
Nombre del alumno: Diego Quiñones García

Nombre del profesor: Ing. Juan Jesus Agustin Guzman

Nombre del trabajo: Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Materia: Desarrollo humano

Cuatrimestre: 6°



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

RESILIENCIA

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

Personas resilientes

Son aquellas que ante la adversidad —se doblan, pero no se rompen y que son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes, 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.

EMOCIÓN POSITIVA

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.

¿Que son?

Estados subjetivos que la persona experimenta en razón de sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimientos. Son descritas como reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona

Objetivos

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; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social

Utilidad de emociones

Para optimizar 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, por un lado, como detonante para el bienestar; por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero

Beneficios

- Radicar en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales
- Experimenta emociones positivas está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja
- Hallar estados afectivos positivos facilitan la solución creativa de diversos problemas
- Ayudan a fortalecer ante la adversidad en cuanto que promueven la resiliencia

Emociones comunes

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

- Ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.
- Permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

Descubrimientos

- El humor y la risa parecen, sin duda, la vía más directa. Sin embargo, en los momentos difíciles resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo
- B. Fredrickson, ella misma aconseja buscar la felicidad en todas las situaciones de la vida y en las cosas sencillas.
- Un 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

