



Nombre de alumno: SANDRA LUZ DOMINGUEZ
JIMENEZ

Nombre del profesor: NAHIELI CAMAS CAMERAS

Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL

Materia: DESARROLLO HUMANO

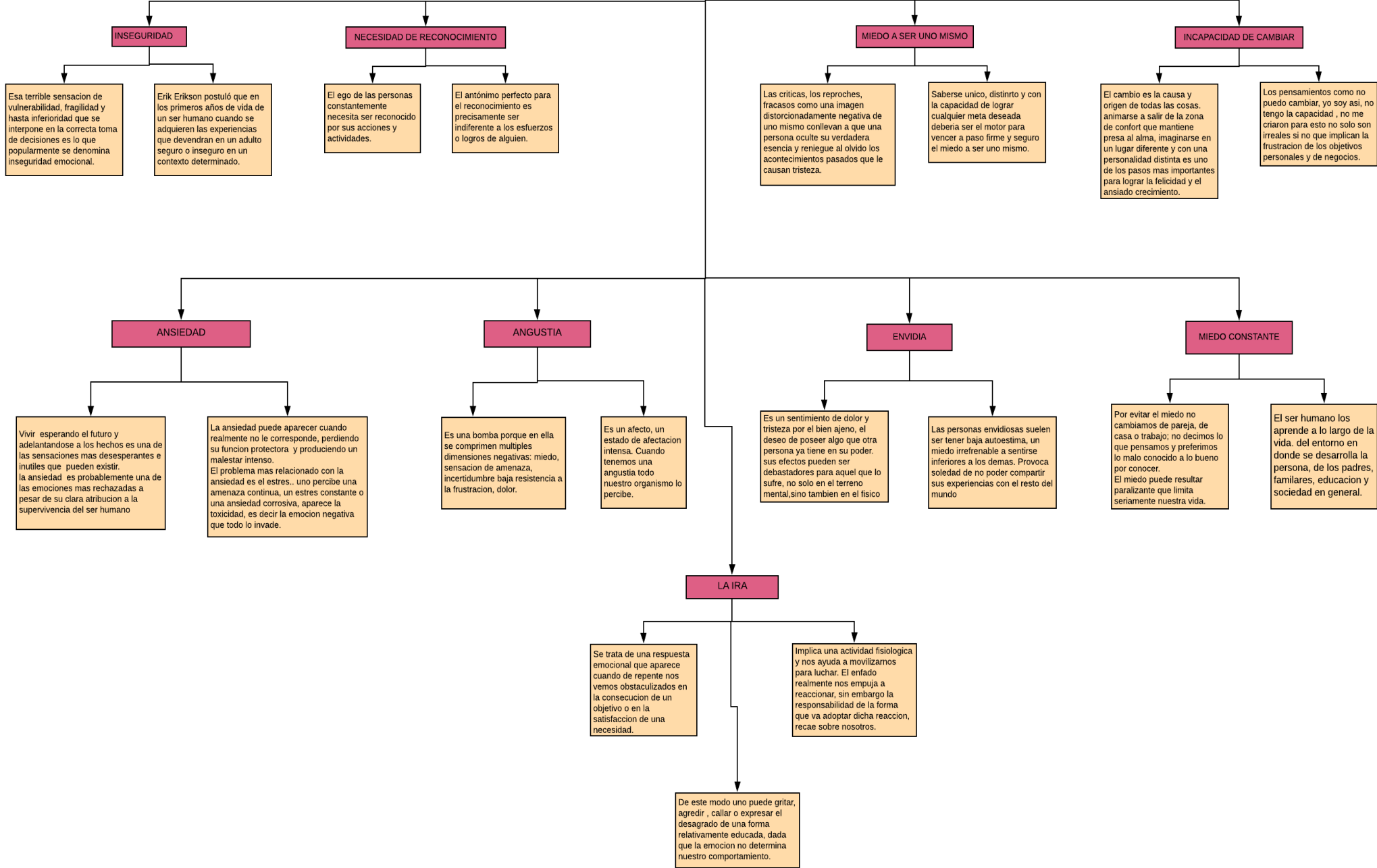
PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6° CUATRIMESTRE

Tuxtla Gutiérrez Chiapas a 08 de julio de 2020

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

las emociones positivas son aquellas en las que predominan la valencia del placer o bienestar, tienen una duracion temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; ademas permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad.

UTILIDAD DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Es una actividad especifica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas.

Las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicologica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo.

BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolucion de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales.

Los estados afectivos facilitan la solucion creativa de diversos problemas. Ayudan a fortalecer ante la adversidad .

RESILIENCIA

La capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse despues de vivir acontecimientos estresantes.

Las 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.

PARA QUE SIRVEN LOS BUENOS SENTIMIENTOS

Ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos mas duros. Los sentimientos no solo cambian a la persona, si no tambien se contagia.

Las personas optimistas se muestran mas dispuestas a colaborar. Los actos buenos producen alegria, porque uno se siente orgulloso de ellos.

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

Diez emociones positivas mas comunes:
alegria, gratitud, serenidad, interes, esperanza, orgullo, diversion, inspiracion, temor, amor.