



**NOMBRE DEL ALUMNO: YESENIA SAMAYOA
HIDALGO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: MARIA DEL CARMEN
BRIONES**

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

GRADO: 6º CUATRIMESTRE

GRUPO: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

FONTERA COMALAPA CHIAPAS 15 DE JUNIO

Introducción

Una emoción es un estado mental que surge espontáneamente, es una sensación o estado afectivo que experimentamos, las emociones son construidas a lo largo de la vida si estamos alegres podemos contagiar a las demás personas y ser podemos ser personas seguras, en nuestra vida podemos pasar por depresión o tristeza, pero hay esperanzas, pero estas emociones pueden tornarse positivas, la resiliencia es la capacidad que tiene la persona para superar circunstancias traumáticas sobre algún accidente u otro problema, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros.

Este ensayo lo realice para que podamos entender los siguientes temas: Utilidad de las emociones positivas, Beneficios De Las Emociones Positivas, Resiliencia, Entonces: ¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Las emociones positivas favorecen la atracción, simpatía y el apego de los demás facilita la recuperación de los mejores momentos amplían nuestra visión del mundo, favorecen la búsqueda de información y curiosidad empujan a realizar cosas diferentes permiten el cambio constructivo, reducen la duda favorecen las relaciones interpersonales más satisfactorias ayudan a generar conductas constructivas nos hacen a tener un carácter fuerte ante las adversidades contra restan los estados de ánimo negativos mejoran nuestra salud, la utilidad de las emociones positivas es para poder manejarlas adecuadamente como ser humano nos ayuda a tener un crecimiento psicológico personal duradero las emociones son construidas a lo largo de la vida, si estamos alegres podemos contagiar a las demás personas y ser podemos ser personas seguras, (Fredrickson, 1998) según

Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas. Estoy de acuerdo con este autor porque la emoción positiva nos ayuda estar en un estilo de vida saludable. Surgen momentos en nuestra vida que pasamos por depresión o tristeza, pero hay esperanzas, pero estas emociones pueden tornarse positivas, por ejemplo, si estas separado de tu pareja si compartes un momento con tus amigas te contagian se sus emociones y puedes pasar un rato agradables, las emociones afectan a nuestro cerebro que aumenta nuestra conciencia, atención y memoria nos ayuda a observar información mantener ideas también nos ayuda a comprender. En la resiliencia a veces la vida nos pone a prueba debemos enfrentarnos a dificultades que superan nuestras capacidades como puede ser una enfermedad, la muerte de alguien apreciable, existen diferentes circunstancias que nos puede llevar a un límite y hacer que nos cuestionemos debemos tener voluntad necesarias para seguir con nuestra vida tenemos dos opciones decir hasta acá , o seguiré adelante y aprender a vivir, pero en la resiliencia se entiende como la capacidad que posee la persona para hacer frente a sus propios problemas, superar los obstáculos y no ceder a la presión. En los sentimientos nos informan sobre las ideas que las personas tienen de sí mismas, de los demás, son importantes porque forman intimidad de las personas y conocimientos nos revela su forma de ser, sentir, pensar y actuar también para solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros , los sentimientos no son más que estados de ánimo producidos por las causas que impresionan nuestro propio ánimo, por nuestras emociones.

Conclusión

Las emociones representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo son estados efectivos que se experimentan, en lo sentimientos es el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo, la resiliencia es cuando pasamos por una situación que nos afecta como persona permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes que el individuo desconocía.