



Nombre del alumno:

Yuseni Gómez Roblero

Nombre del profesor:

Lic. María del Carmen Briones Martínez

Licenciatura:

Trabajo Social y Gestión comunitaria

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

ensayo

Frontera Comalapa, Chiapas a 19 de junio del 2020

Introducción

En este presente ensayo hablare acerca de los sentimientos que como seres humanos desarrollamos en nuestra vida, en la cual se ha convertido en una habilidad necesaria para el buen funcionamiento de la persona, una habilidad que le proporciona conocer sus estados emocionales, pensar las emociones y comprender y controlar sus respuestas emocionales y de comportamiento, de la cual se habla de la resiliencia en las que pocas personas las toman como un concepto de superación.

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. De la cual, la ciencia sólo separa los buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, en los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor.

En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo, una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa.

De esta manera hablare acerca de la resiliencia es la capacidad que nosotros como seres humanos nos adaptamos positivamente a las situaciones adversas, es decir a una perdida, falta de economía, etc. En la que nosotros lo tomamos de forma tranquila.

Según (Grotberg, 2001). nos dice que "La capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad"

Entonces se dice que es la capacidad que tiene el ser humano a pesar de las dificultades personales físicas, mentales, psíquicas para instruir y crear en circunstancias desfavorables, en las que las respuestas la toman positivamente, en la proponen realizar comportamientos que les permite una vida con menos sufrimientos y encontrar un medio ambiente sano que les permite desarrollar sus capacidades y anhelos.

Según Paul Bouvier nos dice que “La resiliencia no es ni una vacuna contra el sufrimiento ni un estado adquirido e inmutable, sino un proceso, un camino que es preciso recorrer”.

Algunos factores de riesgo es en el caso que niños y adolescentes en la que su entorno aumenta las posibilidades desarrollar desajustes psicosociales. Los niños y adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas, son más activos, flexibles y adaptables aún en la infancia. Logran comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, o sea tener comportamientos prosociales.

Una cualidad cada vez más valorada es el sentido del humor. Esto significa tener la habilidad de lograr alivio al reírse de sus propias desventuras, mirar las cosas buscando el lado cómico. Los niños resilientes desde muy temprana edad, tienden a establecer más relaciones positivas con los otros. En los adolescentes, la competencia social se expresa especialmente por la interacción con sus propios pares y la facilidad para hacer amigos, y ésta es progresivamente más selectiva y se pasa de relaciones grupales a relaciones de pareja, sentimentales.

Alguna de las cosas que debemos tener en cuenta es decir yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo son frases que nos hacen seguir adelante, ser positivo algunos de los pilares de la resiliencia es, la introspección: Es la capacidad de conocer, de saber lo que pasa alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas, la independencia: Se refleja en conductas tales como no involucrarse, “no enganchar”, en situaciones conflictivas, la creatividad: Esta capacidad se expresa en el desarrollo de habilidades artísticas.

En conclusión, el desarrollo humano es muy difícil de manejar porque somos personas que cambiamos de sentimientos, pensamientos, actitudes y que cada día nos adaptamos a el medio en que vivimos y que la resiliencia es la habilidad emocional, cognitiva y sociocultural para reconocer, enfrentar y transformar constructivamente situaciones que causan daño o sufrimiento, o amenazan el desarrollo personal.

Bibliografía

Bouvier P. Abuso sexual y resiliencia. Paris: Eres;1999.
(Grotberg, 1999; Luthar y Cushing, 1999; Masten, 2001; Richardson.