

**Nombre de las alumnas: Dolores  
Alejandra Rosario López.**

**Nombre del profesor: Maria del  
Carmen Briones.**

**Materias: Desarrollo Humano.**

**Grado: 6 cuatrimestre.**

**Carrera: Trabajo Social.**

En este presente ensayo hablare hacer del tema llamado sentimientos que promueven el desarrollo humano, dentro de este tema entran otros conceptos que son importantes como utilidad de las emociones positivas, las emociones modifican nuestra forma de pensar y resiliencia preguntas como ¿para qué sirven los buenos sentimientos? Como sabemos los sentimientos son los estados de ánimos que tenemos las personas. Los sentimientos y emociones que enfrentamos día a día nos permite relacionarnos con las personas y hasta con nosotros mismo. cuando reconocemos, aceptamos y expresamos adecuadamente los sentimientos es ahí donde podemos aumentar nuestro bienestar y así podernos relacionarnos mejor con las demás personas. Los sentimientos son positivos o son negativos. Cuando hablamos de entusiasmo pensamos que es positivo, pero hay muchas personas que han tomado decisiones equivocadas por a ver estado tan emocionados. El desarrollo humano es el aumento de las posibilidades, es el crecimiento de las personas como en lo político, en lo religioso y en lo económico es las formas en las que las personas van creciendo en todo.

## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

El manejo emocional implica que nosotros tengamos el control de nuestras emociones no que nuestras emociones, no que las emociones nos manejen a nosotros. Todos debemos de reconocer nuestros errores, podemos expresarnos, dejar que fluyan nuestras emociones podemos estar enojado, nos sentimos mal respirar profundo para poder controlar la ira. la respiración es para poder oxigenar nuestro cerebro cuando estamos enojados un sinfín de químicos están en nuestro organismo y nuestro cerebro dice alto, por lo tanto, baja la capacidad de oxigenación.

Las emociones positivas de igual manera previenen enfermedades por que también se relacionan con la salud esto hace que así se pueda reducir la intensidad y la forma en la que dura y hace que las personas se sientan bien. Las emociones positivas.

De lo contrario las emociones negativas es como la ira, la ansiedad, el miedo, la angustia, etc. Son cosas que provocan el miedo, a huir y la desesperación. Esto ha sido evolucionando a lo largo de que uno va creciendo y se va desarrollando de igual manera de acuerdo al miedo que va uno teniendo.

Que pasaría por ejemplo si nosotros no sintiéramos miedo, podríamos pensar que estamos mejor, pero la realidad es que el miedo es un mecanismo de defensa para poder proteger nuestra integridad, la verdad es que si no sintiéramos miedo a lo mejor ya hubiéramos sufrido un accidente.

El beneficio de las emociones positivas es que uno hace las cosas de lo mejor posible las emociones positivas hace que uno se sienta mejor hasta este bien con uno mismo e igual las emociones positivas radican en los pensamientos, en el razonamiento y eso hace que uno piense bien las cosas antes de actuar.

otra pregunta que viene dentro de ella es ¿para qué sirven los buenos sentimientos? pues los buenos sentimientos sirven para ser bueno como personas, tener una manera diferente de pensar, de ver las cosas. También en poder llevarnos bien con las demás personas ser, amable, caritativo, ser sociable son cosas que un ser humano con buenos sentimientos debe de hacer.

Llegamos a la conclusión son la fuerza que activan y llevan en buena dirección nuestro comportamiento, de igual manera son reacciones que van de acuerdo al estado de ánimo si uno se siente triste o feliz lo podemos dar a notar aunque hay personas que de acuerdo a igual como se sientan no dan a notar su estado de ánimo.