



**Nombre de alumno: Allisson Yanine Alfaro López**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: A**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas, 30 de julio de 2020.

## INTRODUCCIÓN

LA TRASCENDENCIA ES LA ARMONÍA ENTRE LA VIDA INTERNA Y LA VIDA EXTERIOR, ES LA CREENCIA EN LA VIDA HUMANA DE QUE CADA UNO DE NOSOTROS VIENE DE ALGÚN LUGAR, Y ESTÁ DESTINADO A ALGÚN LUGAR ESPECÍFICO, ES TAMBIÉN ES LA CAPACIDAD HUMANA POR LA EXCELENCIA, ES LA APTITUD QUE TIENE EL SER HOMBRE DE DECIDIR SUS ACCIONES, DE ELEGIR LA CALIDAD DE VIDA QUE DESEA Y DE ESFORZARSE EN LLEGAR A SUS METAS.

LA TRASCENDENCIA TIENE QUE VER CON EL ENTENDIMIENTO DEL CENTRO DE MI SER, Y TAMBIÉN DE MI PERSONALIDAD. LO MÁS IMPORTANTE DE LA TRASCENDENCIA ES LA PERSONALIDAD DE CADA INDIVIDUO, LO QUE LO CONSTITUYE UN SER ABSOLUTAMENTE PECULIAR Y DIFERENCIABLE DE TODOS, LA PERSONALIDAD ESTÁ COMPUESTA DE UN CONJUNTO DE CARACTERÍSTICAS QUE FUNCIONAN DE UNA MANERA COHERENTE. EL PAPEL DE LA AFECTIVIDAD ES UN ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA FORMACIÓN DE NUESTRA PERSONALIDAD PORQUE NOS INTEGRA DE UNA FORMA ESPECIAL, EN NUESTRA RELACIÓN CON NOSOTROS, CON LOS DEMÁS, EN NUESTRA SEXUALIDAD, EN NUESTRO TRABAJO O PROFESIÓN, CULTIVANDO RELACIONES SOCIALES AMISTOSAS. PODEMOS CONSIDERAR LA MADUREZ AFECTIVA COMO REQUISITO INDISPENSABLE PARA EL ÓPTIMO FUNCIONAMIENTO DE NUESTRA PERSONALIDAD, EN OCASIONES NO PONEMOS ATENCIÓN A NUESTRO ENTORNO, PARTE DE NUESTRA AFECTIVIDAD ES EL VER QUE ES LO QUE PASA EN CUALQUIER MOMENTO.

LAS FORTALEZAS CONSTITUYEN EL PRINCIPIO FUNDAMENTAL DE LA CONDICIÓN HUMANA Y UNA ACTIVIDAD CONGRUENTE CON ELLAS REPRESENTA UN IMPORTANTE CAMINO HACIA UNA VIDA PSICOLÓGICA ÓPTIMA. SEGÚN LOS AUTORES, LO QUE HACE QUE LA VIDA MEREZCA LA PENA NO ES EFÍMERO, POR LO QUE ES NECESARIO UN ANÁLISIS EN TÉRMINOS DE RASGOS POSITIVOS DE PERSONALIDAD.

SEGÚN HA SEÑALADO FREDRICKSON, LAS EMOCIONES POSITIVAS SON ELEMENTOS ESENCIALES EN EL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO DEL SER HUMANO, YA QUE AMPLÍAN LOS REPERTORIOS DE PENSAMIENTO ACCIÓN, REDUCEN LAS EMOCIONES NEGATIVAS PROLONGADAS, ESTIMULAN LA RESILIENCIA PSICOLÓGICA Y PROVOCAN ESPIRALES DE ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO QUE AUMENTAN EL BIENESTAR EMOCIONAL. LOS VALORES DE UNA PERSONA Y SUS OBJETIVOS MEDIAN ENTRE LOS HECHOS EXTERNOS Y CÓMO SE VIVE LA EXPERIENCIA, Y EN ESE SENTIDO LAS FORTALEZAS TRASCENDENTALES PUEDEN PROMOVER MÚLTIPLES EFECTOS DESEABLES QUE CONTRIBUYEN EFICAZMENTE AL BIENESTAR Y A UNA VIDA MÁS PLENA.

LA CLASIFICACIÓN PROPONE 6 VIRTUDES QUE COMPRENDEN 24 FORTALEZAS

- SABIDURIA
- HUMANIDAD, EN LAS QUE FIGURAN AMABILIDAD, INTELIGENCIA SOCIAL Y AMOR.
- TEMPLANZA: AUTORREGULACIÓN, PRUDENCIA, PERDÓN Y MODESTIA.

## GRATITUD

LA GRATITUD ES EL SENTIMIENTO DE AGRADECIMIENTO Y ALEGRÍA AL RECIBIR LO QUE UNO PERCIBE COMO UN OBSEQUIO, YA SEA UN OBSEQUIO MATERIAL PROPORCIONADO POR OTRA PERSONA O ALGO INMATERIAL, COMO UN MOMENTO DE PAZ PROVOCADO POR LA NATURALEZA.

LA CAPACIDAD PARA PERCIBIR, APRECIAR Y SABOREAR LOS COMPONENTES DE LA PROPIA VIDA SE CONSIDERA UN FACTOR DETERMINANTE EN EL BIENESTAR . UNA SOCIEDAD BASADA EN LA GRATITUD PROPORCIONA UN RECURSO EMOCIONAL IMPORTANTE PARA PROMOVER LA ESTABILIDAD SOCIAL, COMO YA SEÑALÓ ADAM SMITH .