

**ALUMNA: YERALDIN MUÑOZ SANCHEZ**

**CATEDRATICA: JEZABEL IVONNE SILVESTRE MONTEJO**

**MATERIA: ETAPAS DEL DESARROLLO**

**TAREA: ENSAYO**

**LICENCIATURA: CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**CUATRIMESTRE: 3ER GRUPO: "A"**

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 26 DE JULIO DE 2020.**

## **INTRODUCCION**

En este ensayo hablaremos de cómo mantener la armonía y el equilibrio en nuestra vida, sus definiciones, las diferencias y tipos entre problemas y conflictos, sobre las actitudes mentales, cuales son los síntomas de actitud positiva ¿cómo desarrollar una actitud mental positiva? ¿Qué es resiliencia? ¿Qué es creatividad? Calidad personal, y por ultimo proactividad.

## **DESARROLLO**

Debemos saber cuáles son nuestras necesidades para poder tener calidad de vida, creando armonía y equilibrio en nuestro cuerpo, mente, emociones y equilibrio.

Definiciones

Recurso: medio en el que una persona se sirve para conseguir o satisfacer una necesidad.

Armonía: preparación adecuada entre diferentes cosas.

Equilibrio: características y cualidades que tiene los actos y juicios.

La diferencia entre problema y conflicto.

Problema: es un proceso trazado para solucionar nuestras necesidades (alimento, vestido, etc.)

Conflicto: es cuando una persona se siente impotente o incapaz de poder resolver un problema. Los conflictos son causados por distintos problemas, accidentes, enfermedades, conductas adquiridas, problemas circunstanciales, etc. No debemos caer en depresión, sino buscar ayuda profesional.

Toda solución de conflictos se da buscando diferentes alternativas y buscando la más lógicas, por ejemplo: actitud mental positiva, creatividad, calidad personal, comunicación, asertividad y proactividad, incorporándolos a nuestra vida y aplicándolos.

Existen diferentes tipos de conflictos:

- De intereses
- De valores
- De caracteres

- De familiares
- De amorosas
- De morales
- De religiosas
- Laborales

Una actitud mental positiva tiene que ser parte de nuestro día a día, escogiéndola como lo principal, ya que nuestro pasado no puede cambiarse, menos la actitud de las personas, lo único que podemos hacer mantener nuestra mente con actitud positiva.

Actitud: comportamiento de una persona, su forma de ser o su actuar.

Mental: esto habla de los diferentes tipos de pensamientos que hay en nuestra mente y como esto genera un estado de emoción de acuerdo a lo que tienes en mente.

Positiva: es ver las cosas que pasan desde una perspectiva más buenas y positiva.

La actitud mental positiva es sintonizarnos con todo lo positivo a nuestro alrededor, esto nos ayudara a llevar una vida más positiva, aun llevando problemas lo importante es seguir Manteniendo la actitud para poder enfrentarlos y esto hará más fácil resolverlos. Es importante mantener nuestra mente con pensamientos positivos, visualizándolos como personas positivas, alegres y dinámicas, todos los días y esto ayudara a grabar en nuestro fondo mental una autoimagen positiva.

Una actitud mental positiva nos permite estar más felices y estar con mayor armonía con el medio ambiente que nos rodea y de las personas que están en nuestro entorno.

Síntomas de actitud mental positiva:

- La afición a divulgar malas noticias
- La armonía de comadreo
- La alimentación a lo morbosos, lo perverso, lo sensacionalista
- La necesidad enfermiza de buscar siempre el lado negativo de las cosas
- El pensamiento, la curiosidad por las debilidades ajenas, la inquietud, la tendencia a dramatizar.

La resiliencia es nuestra mayor gloria no está en no haber caído nunca, sino en levantarse cada vez que caemos.

Capacidad de levantarnos de adversidades. Una cosa es estar preparado para superar las adversidades y otra muy distinta experimentarlas como una emoción.

La decepción y desaliento son emociones muy poderosas, pero no quiere decir que te quedes ahí esperando que causen estragos. Del mismo modo que podemos dominando los celos, la ira, etc. Así podemos sobre llevar una decepción.

La creatividad es una habilidad del pensamiento, pero también es un rasgo personal en parte es un don, otros lo adquieren del aprendizaje. Toda persona que es creativa se identifica por su originalidad, flexibilidad, capacidad de análisis, etc...

Común mente se dice que la necesidad es la madre de la creatividad pues gracias a ella la mente empieza trabajar para buscar una solución al problema. Tal vez por estas razones la sociedad postmoderna detecta poca creatividad porque hay demasiados problemas resueltos.

Todos los problemas son vitales ya que nos da las respuestas y la creatividad es justamente para darle solución a nuestros problemas.

Hay que permitir que nuestra creatividad surja y se desarrolle, el temor es un mecanismo de defensa pues ante este proceso existirá la crítica, al rechazo y al ridículo, pero a pesar de esto tenemos que seguir adelante, asumiendo la responsabilidad de nuestros actos.

La calidad personal según ABRAHAM MASLOWES el hombre será plenamente feliz cumpliendo sus necesidades, incluyendo las de autorrealización. Cuando alguien desarrolle una habilidad poniéndole su toque personal esta satisfacción su necesidad de autorrealización. También se autorrealiza cuando cumple sus objetivos.

Cuando nuestras necesidades básicas no son satisfechas, nos damos cuenta rápidamente presentando síntomas como: mal humor, desmotivación y frustración, etc.; buscando la manera de lograrlos poniéndole todos nuestros esfuerzos.

Para hacer las cosas bien necesitas estar bien contigo mismo, para eso hay que tener equilibrio en la vida. Cuanto más te sientas satisfecho habrá más posibilidades de alcanzar lo deseado. Una persona de calidad es feliz y autorrealizada, que se respeta y logrando lo que anhela.

Una persona de calidad tiene sus metas y objetivos claros, tiene sus metas definidas, es optimista y tiene gran confianza en la vida, es responsable, es sensible y empático a las

necesidades de los demás, es altamente disciplinado, es creativo y tiene alto grado de iniciativa y tiene muy alto sentido de valores.

¿Qué es proactividad? Gracias a la proactividad las personas no son oprimidas por los actos que caen sobre ellas, sino libre de su propia conducta. Básicamente la proactividad es el desarrollo autoconsciente basándose en desafíos o sueños a realizar todas las acciones necesarias para su elaboración.

¿Cómo se produce la proactividad? El primer paso es la iniciativa teniendo un nivel de información, exalta la imaginación, entusiasmo, evoca sueños y después el ciclo dinámico que son las metas, disminución del temor, visualización asertiva, constancia y anticipación.

¿sabes que nadie te hace enojar, nadie te molesta, que nadie te hace reaccionar?

Tu eres el que se enoja, tú te molestas y tu reaccionas ¡porque tú lo permites! Cuando actúa así le estar entregando el poder a la otra persona. Si ante estas cosas reaccionas con coraje y agresividad estas siendo reactivo. Una persona reactiva no es feliz porque toda la vida está enojada, enfurecida y triste, para ser proactivo es necesario que aceptes y toleres a los demás y lo más importante aceptarse así mismo. una persona proactiva actúa con:

- Autoconciencia
- Autocontrol
- Aceptación
- Tolerancia
- Templanza
- Independencia
- Pro positividad.

## **CONCLUSION**

Todo este proceso habla de cómo sobre llevar el día a día de cada ser humano, sus comportamientos y actitudes, aceptar a las personas a pesar de que cada uno piensa y actúa de diferente manera.

CITAS: ABRAHAMA MASLON (1970) PAG. 42