



Nombre de alumno: Lucenay Martínez Chirino

Nombre del profesor: Profra. Jezabel Ivonne Silvestre
Montejo

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Etapas del desarrollo.

Grado: Tercero

Grupo: A

RECURSOS PARA MANTENER ARMONÍA Y EQUILIBRIO PERSONAL

INTRODUCCIÓN

Este tema nos habla de

Es muy importante mantener un equilibrio y armonía porque son indispensables para nosotros como personas ya que debemos ser conscientes que para mantener una buena armonía debe ser espiritual estar bien con uno mismo respetando a los que nos rodean y el equilibrio es como somos cómo personas como actuamos y pensamos con madurez para actuar justamente ante una persona o algún problema que se presente (Diccionario Larousse)

Pareciera que problema y conflicto tuvieran el mismo significado pero viendo su significado son completamente diferentes ya que problema e a punto de vista es cuando tenemos una necesidad personal ya sea económica espiritual e incluye hasta cuando se tiene una dificultad de aprendizaje etc. para todo esto hay soluciones y conflicto para mí en cuestión es estar en desacuerdo con otra persona y ambas buscar una solución que se conveniente para ambos (Dra. Yemi Franco 25 de junio del 2004)

La conducta mental positiva es muy importante porque es algo que siempre nosotros como seres humanos debemos tener para solución de cualquier dificultad o problema que se nos presente y es mucho más fácil buscarle una solución o cumplir nuestros objetivos o metas por realizar (cruz camilo 1994).

La resiliencia: es la superación de la persona ante un problema y no permitir que el pasado te afecte y aprender de nuestros errores (Rando Caterina) (2003).

La creatividad: es la capacidad que todos tenemos pero algunos la desarrollan a muy temprana edad y el otro se les enseña a desarrollarla y así como lo menciona el libro algunos la desarrollan ante los problemas y es ahí donde si dispara el pensamiento creativo de algún modo todos usamos la creatividad de diferente manera ya sea para algo bueno o malo (Marin R. 1996).

La calidad personal: como bien lo menciona el libro debemos encontrar un equilibrio que nos ayude con respecto a lo que necesitamos y saber organizar darle prioridad a las cosas más importantes y también darnos nuestro propio tiempo para realizar tu vida que nos guste, superar tu vida personal con la del trabajo dedicarle tiempo a la familia, tener vida social para

mantener una calidad de vida son muchas áreas que hay que cubrir como personas que no inclinarse mas por una cosa u otra para no perder el equilibrio y estar estables (Abraham Maslow).

Las características de una persona de calidad: es aquella persona que sabe lo que quiere es capaz de satisfacer cualquier trabajo laboral tiene un autoestima muy alto tiene principios, valores en lo personal es una persona autosuficiente capaz lograr todo lo que se proponga en la vida es una persona decidida, capaz y tenaz es todo lo que una persona debe poseer (Castañeda (1997).

La proactividad: para mi es aquella persona que no se irrita tan fácilmente que en vez de enojarse busca una solución al problema y, se mantiene y piensa de manera fría y dan soluciones no se quedan viendo a ver qué pasa perseveran que ser positivos ante cualquier circunstancias.

CONCLUSIÓN

Esta unidad nos dice cómo debemos ser como personas manteniendo un equilibrio tanto en nuestra vida personal, laboral, familiar y social o sea que tenemos que ser integrales con nosotros mismos y con los demás, ser personas que causemos admiración y respeto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Diccionario Larousse, México, Ed. Larousse Latino Americana P.37
- Curso de desarrollo del potencial Humano, Doctora Yemi Franco, Culiacan, Sinaloa, 25 de junio del 2004.
- Cruz Camilo (1994) actitud mental y positiva, USA, ed, Taller del éxito, p 22.
- Rando Caterina, (2003), pensamiento positivo, México, coedición, paidós, pag. 130 – 132.
- MARIN, r... (1996) La creatividad, España, CEAC. Pags. 44