

**Nombre de alumno: Mayte Escobar Morales.**

**Nombre del profesor: Jezabel Ivonne Silvestre Montejo .**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Etapas Del Desarrollo.**

**Grado: Tercer Cuatrimestre.**

**Grupo: A**

## Recursos para mantener la armonía y el equilibrio personal

### Introducción

Este tema nos da a conocer lo importante que es para nuestra vida diaria tomar en cuenta la armonía y el equilibrio, ya que como seres humanos tendemos a tener diferentes tipos de reacciones emocionales. También es necesario tomarlos en cuenta para que cuando se nos presenten diferentes tipos de conflictos nosotros podamos afrontarlos y darles solución, para estar en armonía con nosotros mismos.

Existen conceptos que forman diferentes técnicas para tener armonía es decir que nosotros debemos de ver las cosas de una manera distinta ya que nos será de mucha ayuda para una autosuperación personal como **la actitud mental positiva** esto nos ayuda a ser más llevadera nuestra existencia, no importa si lo que estamos enfrentando es negativo o triste. La actitud mental positiva nos permite acercarnos con más facilidad a la en cuanto a la felicidad y para estar con una mayor armonía con todas las personas que nos rodean, esto nos genera un pensamiento positivo y destruye todo tipo de pensamientos negativos

### **Síntomas de la actitud negativa:**

1. La afición a divulgar malas noticias: esto es lo que nos hace tener menos positivismo en la vida y hace más negativa a las personas.
2. La manía del comadreo: aquí es donde las personas se hacen más vulnerables mintiéndose en la vida de los demás.
3. La inclinación a lo morboso, lo perverso, lo sensacionalista: esto hace que la persona recaigan hasta lo más bajo y pierdan su dignidad es decir la educación que llegan a tener.
4. La necesidad enfermiza de buscar siempre el lado negativo de las cosas: la negatividad no es de menor ayuda ya que hace que las personas se sientan menos y que no vean más allá de lo que pueden lograr ser o lo que ya son.
5. El pesimismo, la curiosidad por las debilidades ajenas, la inquietud, la tendencia a dramatizar: es lo que nosotros como seres humanos debemos evitar hacer o practicar en nuestro diario vivir.

### **Actitudes mentales positivas:**

1. Reconocer que tu actitud mental es el único sobre lo que tú y solo tú tienes el control total, nadie más.
2. Entiende que toda derrota, adversidad haya sido provocada o no por nosotros mismos, contiene la semilla de un beneficio equivalente.
3. Aprende a cerrar `puertas de tu mente a todos los fracasos del pasado.

4. Descubre, investiga dentro de ti, que es lo que más deseas en la vida, cual es la actividad que más disfrutas hacer y ve tras ello, no te desvíes.
5. Determina que recursos necesitas para lograr tus metas, y establece un plan para alcanzarlas.

## **Resiliencia**

Esto nos ayuda a reflexionar, a ser más positivos en nuestra vida, de que lograremos alcanzar las metas que nos propongamos, a tener las capacidades suficientes para que podamos salir adelante y seguir desarrollando una mentalidad positiva.

Poner en práctica estos métodos:

- Olvídate de los que no puedas controlar y no permitas que el pasado te haga daño.
- Recurre a experiencias previas.
- Toma decisión. Persigue tu camino, ten paciencia.
- Controla tu velocidad.
- Exprésalo. Cuando sufras algún contratiempo, no reprimas tu di.
- Cuídate. Dedicar tiempo a cuidarse y renovar la energía es más importante después de un contratiempo que en cualquier otro momento.

## **Creatividad**

La creatividad es algo que muchas personas tenemos pero no las desarrollamos, es la capacidad de desarrollar, identificar, planteamiento y solución de un problema. Dentro de los factores o capacidades más importantes que podemos identificar en una persona creativa, están los siguientes: Originalidad, sensibilidad a los problemas, flexibilidad, evaluación y capacidad de análisis y síntesis.

## **Calidad personal**

Según Abraham Maslow, el hombre será plenamente feliz, en la medida que cubra todas sus necesidades, incluyendo las de autorrealización. Más que nada acá es donde nosotros vemos reflejado los logros o metas que nos planteamos día con día. Una persona de calidad es una persona feliz y autorrealizada, que se respeta así misma y que continuamente está desarrollando su potencial.

## **Proactividad**

Es una conducta o desafío que consiste en el desarrollo autoconsciente de proyectos creativos es decir que todas las personas no se estancan en un solo lugar si no que se arriesgan y buscan soluciones, crean caminos si es necesario y actúan en la incertidumbre, se trata de actuar e imaginar de manera continua y simultánea.

## **Conclusión**

Este tema me fue de mucha ayuda ya que nos enseña a como ir creciendo día a día, a ir mejorando, a ser personas positivas y con autorrealización, aplicar en todas las actividades que realicemos con buena actitud, entonces todo depende de cada uno de nosotros si queremos ser mejores personas debemos tomar en cuenta algunos conceptos motivacionales para estar en equilibrio con nuestras actitudes.

## **Bibliografía**

Antología, desarrollo humano y valores. (2000) Centro de Actualización del Magisterio.  
Antología, Desarrollo Humano, (2003), Universidad de Occidente, México, Creativos 7 Editorial.