

**“ETAPAS DEL DESARROLLO”**

**Lic. Jezabel Ivonne Silvestre Montejo**

**PRESENTA A LA ALUMNA:**

**Verónica Elizabeth Méndez Maldonado**

**GRADO, GRUPO, SEMESTRE Y**

**MODALIDAD:**

**3er Cuatrimestre “A” Ciencias de la  
Educación**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Frontera Comalapa Chiapas a24 de Julio  
del 2020 .**

# RECURSOS PARA MANTENER LA ARMONIA Y EL EQUILIBRIO PERSONAL

## Introducción

Daremos a conocer lo importante que es saber como manejar nuestra armonía y equilibrio personal en nuestras vidas , ya que es de suma importancia y nos ayuda mucho para mejorar a lo largo de nuestras vidas se nos presentara diferentes tipos de conflictos los cuales debemos de afrontar y solucionar.

Los recursos nos ayudan para facilitarnos las cosas y lo que queremos obtener y tener armonía y equilibrio en nosotros será de mucha ayuda para mejorar en nuestra persona tener una **actitud mental positiva** seremos nosotros mismos los encargados de elegirlo y tenerlo , no importa si tenemos problemas en la familia o en el trabajo quizá deudas o algo que nos pese mentalmente , tenemos que tener esa actitud positiva que no haga sentir que lo podemos solucionar eso nos ayudara hacer mas felices y que en el día estemos contento, a continuación te mostrare cosas que no tienes que hacer y que se hacen síntomas de que tengas una actitud mental negativa:

1. La afición a divulgar malas noticias : eso no te ayuda en nada pues haces que halla mas preocupaciones en la vida de las personas.
2. La manía del comadreo : no tenemos por que estarnos metiendo en la vida de los demás .
3. La inclinación a lo morboso, lo perverso, lo sensacionalista: eso nos hacer ser personas sin aspiraciones y nuestra educación se disminuye.
4. La necesidad enfermiza de buscar siempre el lado negativo de las cosas: es algo que lamentablemente siempre pasa siempre vemos lo mas malo que no haga ser o sentir en vez de buscar otras opciones muchos mejores.
5. El pesimismo , la curiosidad por las debilidades ajenas, la inquietud , la tendencia a dramatizar : es algo que inconscientemente hacemos mas sin embargo tenemos que evitar.

La **Resiliencia** nos ayuda para tener la capacidad de poder recuperarnos de los contratiempos que tengamos es decir que seamos capaces de seguir adelante y que seamos personas con una mentalidad mas positiva , tenemos que desarrollar nuestra

resiliencia cuando se nos presente un contratiempo , por ejemplo olvidándonos de lo que no podamos controlar para que eso no nos haga daño, tenemos que recurrir a experiencias previas para que tengamos el recuerdo si nos ayudo o no , tenemos que tomar decisiones propias etc.

La **Creatividad** es algo muy bonito que todas las personas tenemos pero quizá a veces no sabemos como desenvolvernos o en donde emplearla, puede ser empleada nuestros pensamientos de cierta manera en demostrar nuestra creatividad se ve reflejado nuestra identificación como persona , en ser lo mas posible originales.

**Calidad de vida** lo vemos reflejado cuando sentimos que hemos logrado en hacer las cosas que algún día quisimos lograr a tener, cuando nos sentimos autorrealizados , una persona de calidad es aquella que tiene metas y objetivos claramente definidos es decir saber lo que queremos tener, que hacer ,tiene mucha confianza en el mismo , es decir tiene una buena autoestima , es optimista y tiene un gran confianza en la vida, ve el lado bueno de por que las cosas pasan como pasan , es responsable en lo que desea , es creativo y tiene un grado de iniciativa en hacer las cosas , sabe la importancia de los valores y los aplica en la vida diaria .

**Proactividad** es la autenticidad que tenemos para algún desafío que tengamos o algún sueño , tenemos que buscar soluciones para poder lograrlo , por eso tenemos que actuar y hacerlo para ver el resultado

**Conclusion** :Es muy importante saber acerca de estos temas pues nos ayudara a mejorar, como tener una actitud mental positiva en nuestras vidas es de suma importancia ya que nos hace ver que no nos tenemos que preocupar en nuestros problemas para mejorar actitud , en aplicar nuestra creatividad que es algo que nos identifica , en la calidad de vida que tenemos que tener , al final será de mucha importancia en nuestras vidas y nos llegara a hacer mejores personas. Todo esta en nosotros y las ganas que le queremos emplear .

FUENTE:

Antología Desarrollo Humano ( 2003). Universidad de Occidente , pags.(1995)  
pensar grande, México.