

**ENSAYO “RECURSOS PARA  
MANTENER LA ARMONIA Y  
EQUILIBRIO PERSONAL”**

**ETAPAS DEL DESARROLLO**

**MTRA. JESABEL IVONNE SILVESTRE MONTEJO**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**MARTINEZ GOMEZ SHEYRA JAZMIN**

**3ER CUATRIMESTRE GRUPO “A” CIENCIAS  
DE LA EDUCACION**

**FRONTERA COMALAPA CHIAPAS.**

**25 DE JULIO DEL 2020.**

# RECURSOS PARA MANTENER LA ARMONIA Y EQUILIBRIO PERSONAL

## INTRODUCCION

Considero importante el tomar en cuenta, que los seres humanos contamos con recursos para estar en paz con nosotros mismos y tengamos el equilibrio de nuestra vida algunos de esos recursos son, los conflictos son puntos de vistas diferentes frente a una misma situación, los problemas son los que en su momento no tienen solución. También tenemos la actividad mental positiva es la disposición de un ánimo que se manifiesta de algún modo, es una forma de respuesta, también encontramos la resiliencia, La resiliencia es la capacidad para adaptarse levemente con resultados positivos frente a situaciones adversas. Una de las más importantes es la creatividad, la creatividad es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos. Dentro de ellas encontramos la calidad personal, es la característica de la persona que, manteniendo su autoestima, es capaz de satisfacer expectativas de las personas con las que se relaciona. Y por último tenemos la proactividad, es el comportamiento proactivo de los individuos se refiere al comportamiento anticipatorio, orientado al cambio y auto iniciado en diversas situaciones. Todos contamos con la capacidad de desarrollar los recursos.

## DESARROLLO

### DEFINICION DE RECURSOS, ARMONIA Y EQUILIBRIO.

Recurso: es el suministro del cual se produce un beneficio y este satisface nuestras necesidades y deseos humanos.

Armonía: estar en paz con nosotros mismos.

Equilibrio: Ecuanimidad, sensatez en los actos y juicios.

### DIFERENCIA ENTRE PROBLEMA Y CONFLICTO.

**PROBLEMA:** es la situación que se da cuando hay una diferencia de ideas o posiciones entre dos o más partes. Las partes comprenden la necesidad de buscar una posición única y buscan una solución. En este estado de problema, los sentimientos no se involucran y la comunicación entre las partes se mantiene abierta y activa. un problema es algo que tiene ya establecida una respuesta. Un problema suele ser un asunto del que se espera una solución.

**CONFLICTO:** El conflicto es una fase más profunda del problema, es cuando las partes que mantienen una diferencia involucran sentimientos en la situación y, la comunicación entre las partes se pierde o es muy pobre. Usualmente para resolver conflictos se requiere de un tercero que

ayude a restablecer la comunicación entre las partes encontradas, para poder buscar una solución. y conflicto dos cerebros que no piensan una respuesta. y un conflicto se refiere a una situación en la que dos personas no están de acuerdo con la forma de actuar de una de ellas, o con que una de ellas tome las decisiones.

## ACTITUD MENTAL POSITIVA

Actitud mental positiva: tener pensamientos positivos a pesar de que nos pasen cosas negativas tener una actitud positiva nos ayuda a sobrellevar cualquier evento actitud mental negativa es estar pensando cosas negativas buscar siempre el lado malo de las cosas que nos pasan como desarrollar una actitud mental positiva eliminar los pensamientos negativos, aprender de las derrotas, despejar la mente de las cosas del pasado investiga tus deseos en la vida, que necesitas para llevarlas a cabo, piensa y habla siempre positivo los mandamientos para mantener una actitud mental positiva nos ayuda para ser personas más felices.

## RESILENCIA:

Es parte de la autoestima y es la capacidad de enfrentarse a los problemas de forma positiva Cuando te sobrevenga un contratiempo es importante poner en practica algunos métodos como piensa en como saliste de problemas pasados, enfrenta el problema expresa cuando sufras y hacer cosas que te relajan y te hacen sentir bien.

## CREATIVIDAD:

Es la capacidad de crear o modificar algo para impulsar la creatividad es importante eliminar los pensamientos negativos de la mente y creer en que todo se puede lograr.

## CALIDAD PERSONAL:

Es la calidad de satisfacer expectativas, mantener una buena relación de pareja y de la sociedad según Maslow será plenamente feliz, Alguien con calidad personal, tendrá la inteligencia de poder mantener una relación de pareja, relacionarse con la sociedad y mantener un equilibrio en la toma de sus decisiones, teniendo en cuenta si su emoción será inteligente. La calidad personal es la base de las demás calidades.

## CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA DE CALIDAD

- ✓ Tiene sus metas y objetivos claramente definidos
- ✓ Tiene una gran confianza en sí misma

- ✓ Es optimista y tiene una gran confianza en la vida
- ✓ Es responsable
- ✓ Es sensible y empático a las necesidades de los demás
- ✓ Es altamente disciplinado
- ✓ Es altamente creativo y con alto grado de iniciativa
- ✓ Tiene sentido muy alto de los valores

## PROACTIVIDAD:

El comportamiento proactivo implica actuar antes de una situación futura, en lugar de sólo reaccionar. Significa tomar el control y hacer que las cosas sucedan en lugar de simplemente ajustarse a una situación o esperar a que suceda algo. Los empleados proactivos generalmente no necesitan que se les pida que actúen, ni requieren instrucciones detalladas.

## CONCLUSION

Para concluir es importante Para llegar a ser una persona de calidad en todos los aspectos de nuestra vida se requiere esfuerzo, dedicación, fuerza de voluntad y disciplina, el equilibrio personal llevo a la felicidad y a una vida plena, para lograr esto es muy importante conocernos a nosotros mismos, nuestras aptitudes como defectos y limitaciones, evitar en convertirnos en personas con pensamientos negativos, debemos ser alguien con un proyecto de vida, evitar la improvisación y el vivir al día, ya que para ser felices debemos de tener en claro que es lo que realmente queremos, y ante todo tenemos que tener una voluntad inquebrantable, para logras nuestros objetivos y metas.

## BIBLIOGRAFIA:

- Cruz, Camilo, (1994), Actitud Mental Positiva, USA, Ed. Taller del Éxito, p. 22 33 Cantín F., (1994), Psicología para Todos, México, Ed. Daimon, pags. 59-61 34Matthew Sartwell , (1997 ) Las llaves del Éxito de Napoleón Hill, España, Edaf.
- Rando, Caterina, (2003), Pensamiento Positivo, México, Coedición, Paidós. pags.130-132
- Marín, R..(1996), La Creatividad, España, CEAC. Pags: 44 37 Ibidem, pags.