



**Nombre de alumno: Lisbeth Yesenia
Marroquín Santizo**

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

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Etapas del desarrollo

Frontera Comalapa Chiapas a 23 de julio de 2020.

Recursos para mantener la armonía y el equilibrio personal

Introducción

Es importante como seres humanos poder conocer acerca de la manera en que funciona nuestro cuerpo y nuestras emociones, ya que a lo largo del tiempo nuestras emociones son muy cambiantes, por lo que es importante llevar un equilibrio y poder encontrar armonía. En este ensayo hablaremos sobre los sucesos que atravesamos en nuestra vida como, por ejemplo, conflictos, actitud, resiliencia, creatividad, calidad personal, proactividad etc.

Los conflictos son aquellos en los cuales nos sentimos incapaces de poder resolver, por lo tanto, debemos buscar soluciones para no quedar estancados y que nos afecte emocionalmente, es necesario buscar ayuda. Existen diferentes tipos de conflictos ya sean de interés, opiniones familiares, amorosos, etc. Para solucionar este tipo de conflictos podemos recurrir o aplicar lo que es la actitud mental positiva, creatividad, calidad personal, comunicación, asertividad, proactividad.

La actitud mental positiva se basa en enfocarnos a pensamientos buenos, que nos ayuden a levantar nuestros ánimos cuando enfrentamos algún conflicto o problema, es necesario centrarnos en las cosas buenas para mantener nuestras emociones equilibradas, porque de lo contrario si nuestra actitud es negativa solo nos llevara a empeorar las cosas y no buscaremos soluciones para poder salir adelante. Napoleón Hill y sus consejos prácticos para conseguir una mentalidad positiva: nos dice que debemos reconocer que solo nosotros tenemos el control de nuestros pensamientos, por lo que debemos mantener buena energía llena de amor, paz, éxito etc. debemos dejar el pasado atrás porque es algo que ya paso y no podemos cambiar, solo debemos enfocarnos al presente en lograr nuestras metas, también nos dice que debemos pensar y hablar bien, que no debemos meternos en opiniones ajenas que no nos pertenecen, generar hábitos se le llama, debemos mantener nuestra mente ocupada, como dice un dicho mente ocupada no extraña a nadie, debemos confiar en que siempre habrán soluciones para nuestros problemas, solamente que no saldrán tal y como queramos. Es importante llevar a cabo estos distintos pasos que el autor ya antes mencionado propone, ya que a mi parecer es de gran ayuda.

La resiliencia hace enfoque en poder recuperarnos y salir adelante después de un suceso que nos haya marcado, es importante enfocarnos a cosas que nos hagan bien y enfrentar los problemas ya que solo así podemos superar cada obstáculo que se nos ponga.

La creatividad se basa en crear nuevas cosas que nos ayudan a distraernos de los problemas, o a superarlos de manera ocupada y creativa. Debemos enfocarnos a crear nuevas cosas, con originalidad, es importante que nos juntemos con personas de ocupaciones diferentes ya que la diversidad y el conocer distintas cosas nos llevan a crear lo mejor.

La calidad personal conlleva a la autorrealización, mientras más satisfechos nos sintamos con nosotros mismos, nos llevara a seguir desarrollando nuestro potencial, por eso es importante enfocarnos en nosotros mismos ya que de ahí depende que tan felices y autorrealizados estemos.

Te conviertes en una persona de calidad cuando tienes metas claras, piensas positivamente, ayudas y amas al prójimo, te quieres y te respetas, pones en práctica tus valores, eres optimista, tienes confianza en ti mismo entre muchas cosas más.

La proactividad se basa en convertir tus pensamientos en realidad, poner de tu parte para mejorar las cosas, se orienta a lo creativo.

Conclusión

La importancia de nuestra conducta esta en como lo tomemos nosotros, debemos aprender a ser personas positivas siempre para poder salir delante de nuestros problemas, este tema es de mucho agrado para mí y concluimos en que todo depende de nosotros mismo, en como veamos y como reaccionamos ante las diferentes dificultades que se nos presenten con el paso del tiempo, mantener equilibrada nuestras actitudes y emociones nos ayudara a ser un gran cambio para nuestra vida. En este punto nos ponemos a pensar que tan bien estamos con nosotros mismos, dejaremos de culpar a las personas por actitudes que no podemos controlar, ya que esta en nosotros el cómo tomamos las cosas si nos afectan o no.

Fuente:

Antología Desarrollo Humano, (2003), Universidad de Occidente, pags. (1995) Pensar en Grande, México.