



Nombre de alumno: Belén Herrera Gordillo

Nombre del profesor:

Jezabell Ivonne Silvestre Montejo.

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Etapa de desarrollo humano.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Tercer cuatrimestre.

Grupo: A.

Frontera Comalapa, Chiapas a 24 de julio de 2020.

RECURSOS PARA MANTENER EN ARMONIA Y EQUILIBRIO PERSONAL

Para poder determinar los recursos que debemos de tener como docentes para estar en armonía con nuestros alumnos debemos de conocer principalmente los procedimientos o medio del que se dispone para satisfacer una necesidad esto es un recurso, esto debe de garantizar convenientemente una proporción y correspondencia de unas cosas y con otras y estos dos puntos dan el equilibrio que se necesita como docentes.

Cuando en nuestro entorno existe una problemática no estamos en armonía y nuestro estado de animo de cae de tal manera que nosotros no podemos dar nuestro potencial si algo nos preocupa esto ocasiona problemas tanto en nuestro laboral como familiar. Así nosotros estamos en una tensión constante esto podemos expresando como nos sentimos, si esto no logra calmar nuestro estado de animo y darle un equilibrio llegamos a sentir una frustración por no alcanzar los objetivos que nos hemos plantea se da la agresividad tanto con nosotros mismos como nuestros seres queridos ya sea que reprimamos o explotemos ante el problema. Podemos tener conflictos con nuestras opiniones y valores, de caracteres, familiares, amorosos, morales, religiosos o laborales todos estos podemos hacerle frente mediante una actitud positiva, ser creativos, tener una calidad personal ser comunicativos, ser asertivos y ser proactivos.

Cuando tenemos nuestra actitud mental positiva no caemos tan fácil en problemas esto ocasiona que nos sintamos bien tanto por dentro como por fuera de nuestra persona, pero si nosotros somos pesimistas y tenemos una actitud mental negativa nos sentimos por divulgar malas noticias, la manía del comadreo, a inclinación a lo morboso, lo perverso, lo sensacionalista, siempre buscar el lado negativo de las cosas tratar de dramatizar, esto ocasiona malestar entre nosotros y las personas que nos rodea.

Sin embargo, si tenemos una actitud mental positiva garantizamos que nosotros nos veamos como seres superiores ante los demás, siempre hay que ver el lado positivo en las derrotas y aprender de los errores que se comente, determinar los recursos para lograr las metas y tener un plan para alcanzar nuestro ideal. Siempre debemos de expresar lo que sentimos, aunque en ello hagamos sentir mal algunas personas, siempre mantener la mente ocupada, nadie puede herirnos, ejercitar nuestro cuerpo, fortalecer los hábitos de amor,

Con la resiliencia es poder salir delante de los contratiempos que se nos presente esto se genere que debemos olvidarnos del pasado que nos haga daño, siempre preguntar que hice para no volver a repetir la toma de daciones malas que tomamos a lo largo de nuestra vida. Debemos de saber medir nuestra velocidad mental, siempre expresar lo que sentimos, debemos de cuidarnos para estar bien con nosotros mismos.

Esto ocasionada que en nuestro ser se desprenda nuestra creatividad para realizar las cosas que nosotros hacemos es una secuencia de fases relacionadas estrechamente, exige la identificación, planteamiento y solución divergente del problema.

Teniendo en cuenta estos factores nuestra calidad de vida mejora según Maslow el hombre será plenamente feliz en la medida que cubra todas sus necesidades, incluyendo las de autorrealización.

Esto se ve reflejado en las siguientes características:

La persona con calidad de vida tiene metas y objetivos claramente definidos, tiene confianza en si mismo, es optimista y con una amplia confianza, es responsable, es sensible y empático a las necesidades de los demás, altamente disciplinado, altamente creativo, y tiene un amplio sentido de los valores.

Cuando garantizamos nuestra calidad de vida alcanzamos un nivel dentro de la proactividad que se genera con un orden apropiado de los elementos antes mencionados, se han hecho estudios de las personas proactivas y los resultados son autoconciencia, autocontrol, aceptación, tolerancia, templanza, independencia, propositividad, esto hace que una persona proactiva gane respeto, confianza, consideración, amistad, admiración, ejemplaridad, paz, armonía, orden, interior, tranquilidad, liderazgo.