



Nombre de alumno: Mayte Escobar Morales.

Nombre del profesor: Jezabel Ivonne Silvestre Montejo.

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico.

Materia: Etapas Del Desarrollo.

Grado: Tercer Cuatrimestre.

Grupo: A

Frontera Comalapa, Chiapas a 12 de Julio del 2020.

¿Qué es la autorrealización?

Abraham H. Maslow define que en cada ser humano actúan dos sistemas de fuerzas en su interior

- El primero: que se aferra a la seguridad y a las posiciones defensivas, temerosos de la novedad y del riesgo, y que se inclinan por el retroceso y la fijación en el pasado, maximiza los peligros y minimiza los atractivos.
- El segundo: impulsa al sujeto hacia el desarrollo, hacia un futuro, viviendo con plenitud el presente, orientando al funcionamiento pleno de sus capacidades, hacia la totalidad y unidad del yo, la autonomía y la confianza en las propias posibilidades

La autorrealizada motivada por necesidades del desarrollo

La autorrealización no es un estado perfecto, irreal, supremo, acabado y sobrehumano, cuyo logro supone trascender los problemas de cada día que nos afectan a todos los mortales, sino un proceso dinámico que hace posible el desarrollo de la personalidad de manera gradual y constante hasta adquirir un mínimo de madurez que nos permite cierta habilidad y autoafirmación a la hora de enfrentarnos a los problemas reales, soportar y superar frustraciones, asumir las propias deficiencias y vivir en un equilibrio y paz relativa con nosotros mismos .

- 1) Es autosuficiente, se siente entusiasmada consigo misma y no le preocupa el rechazo de los demás.
- 2) No teme a lo desconocido, admite los cambios de buen grado y saca el máximo provecho a los fracasos, que sabe capitalizar para lograr mayores éxitos.
- 3) Encuentra un sentido, un po que a su existencia, guiándose de los propios sentimientos y criterio interior. Es el mismo quien a cada instante elige ser lo que es y hacer lo que hace.
- 4) No pierde el tiempo en lamentaciones inútiles ni culpa a los demás de sus propios fracasos.
- 5) Ha aprendido a pensar positivo y no permite que las preocupaciones y pensamientos angustiosos inhiban su capacidad de acción, es inmune a los celos y al "que dirán".
- 6) Se mantiene en serenidad y calma tanto exterior como interiormente.
- 7) Utilizar el pasado solo en la medida en la que le puedo servir para vivir con mas plenitud felicidad el presente y piensa en un futuro como próximos momentos presentes que vivirá y disfruta plenamente cuando lleguen.
- 8) Cuida su cuerpo y se esfuerza por mantenerlo vigoroso, ágil y sano.
- 9) Cree en el ser humano, comprende sus miserias e intenta descubrir en el interior de cada uno sus virtudes ocultas, su riqueza interior más preciada.
- 10) Está motivado y alentado por los valores humanos mas altos y de rango superior en su constante búsqueda de la verdad, la justicia, la generosidad, la bondad y la belleza.

Retrato de la persona autorrealizada, madura y feliz

Autorrealización

Programas de evolución personal

Cuatro áreas

Yo

Aprender a poner límites

Es una actitud en verdad difícil, ya que requiere no solo de convicción racional y el deseo de hacerlo.

Lograr ser yo

En el camino de nuestra propia edificación es determinante entender a fondo que mi vida es mía y que depende de mí la forma en que la viva.

La familia

Es un grupo social más importante en la vida de todo ser humano, ya que es ahí donde se encuentran depositados los afectos y se comparten intereses socioeconómicos y morales.

Trabajo

Muchas ocasiones sujetamos nuestro proceso de evolución personal al conocimiento, consideración y estímulo que consideramos justo nos otorgue la gente con la que laboramos, cuando hay carencia de este género.

Entidad social y medio ambiente

La identidad social y medio ambiente, son una parte muy importante de nuestra vida, no podemos ni debemos restarle importancia ya que todo nuestro entorno repercute o altera nuestro interior.

Proyecto de vida

Deseo, creencia y expectación

-Deseo: a diferencia de simplemente querer algo, implica emoción y muchas ganas de conseguirlo.

-Expectación: estar ya esperando que se realice el deseo con la certeza absoluta que de pronto será realidad.

Objetivo

Los objetivos son los pasos que necesitamos dar para alcanzar nuestra meta.

Meta

Tenemos que definir nuestras metas. ¿Adónde queremos llegar?, ¿Cuál es nuestro sueño en la vida?