



**Nombre de alumno:** Belén Herrera Gordillo

**Nombre del profesor:** Bella Raquel López García

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico

**Materia:** Inclusión educativa

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** Tercer cuatrimestre

**Grupo:** A

Frontera Comalapa, Chiapas a 16 de junio de 2020.

# AUTORREALIZACION

¿Qué es la autorrealización?

Cada ser humano actúan dos sistemas de fuerzas en su interior, el primero que se aferra a la seguridad y a las posiciones defensivas, temeroso de la novedad y del riesgo y que se inclina por el retroceso y la fijación en el pasado, maximiza los peligros y minimiza los atractivos, no es un estado perfecto, irreal, supremo, acabado y sobre humanos, cuyo logro supone trascender los problemas de cada día que nos afecta, a todos los morales, sino un proceso dinámico que hace posible el desarrollo de la personalidad de manera gradual y constante hasta adquirir, retrato de la persona autorrealizada, madura y feliz; es autosuficiente, no le teme a lo desconocido, encuentra un sentido, ha aprendido a pensar positivo y no permite que las preocupaciones, se mantiene en serenidad y calma, utiliza el pasado solo en la medida que le puede servir, cuida su cuerpo, cree en el ser humano, está motivado y alentado.

Calidad de vida

Se atienden como las características que califican la vida de ca ser humano, por que no basta con sobrevivir, sino vivir con la calidad para lo cual se debe de tutelar, los indicadores de calidad de la vida configuran cuatro ámbitos el primero aspectos que se consideran decisivos para el bienestar general del ser humano, el segundo esta con el miedo la calidad ambiental, el tercero naturaleza psicosocial vinculado al ámbito interactivo del sujeto relaciones familiares relaciones interpersonales, ocio

Programa de evolución Personal.

Se ubica en cuatro áreas yo, familia, trabajo, entidad social y medio ambiente, aprender a poner límites, no es fácil porque requiere no solo de la convicción racional y el deseo de hacerlo ya que esto obedece a la costumbre de muchos años lograr ser yo, entender el fondo que mi vida es mía y que depende de mí la forma en que la viva, es un grave error querer ser perfecto y hacer todo a la perfección se recomienda escribir un diario en el que se especifiquen objetivos, metas, actividades y sueños diariamente.

La familia, trabajo, entidad Social y medio ambiente,

La familia es el grupo social más importante en la vida de todo ser humano ya que es ahí donde se encuentran depositados los efectos y se comparten interés socioeconómicos y morales. Trabajo muchas veces sujetamos nuestro proceso de evolución personal al reconocimiento consideración y estímulo que consideremos justos nos otorgue la gente con la que laboramos cuando hay carencia de este género nos conduce a tener conductas negativas, y menores. Entidad 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 saber lo que queremos, tener un plan para lograrlo, ejecutar