

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

Presenta: Isabel Guadalupe Cruz Gordillo.
Lic. en Psicología

Materia: PSICOPATOLOGIA II
Profesor: CLAUDIA IVETTE
ESPINOSA GORDILLO

Actividad: Super Nota
18/10/2023

SUBJETIVIDAD: INTROSPECCIÓN, PROSPECCIÓN E INTUICIÓN

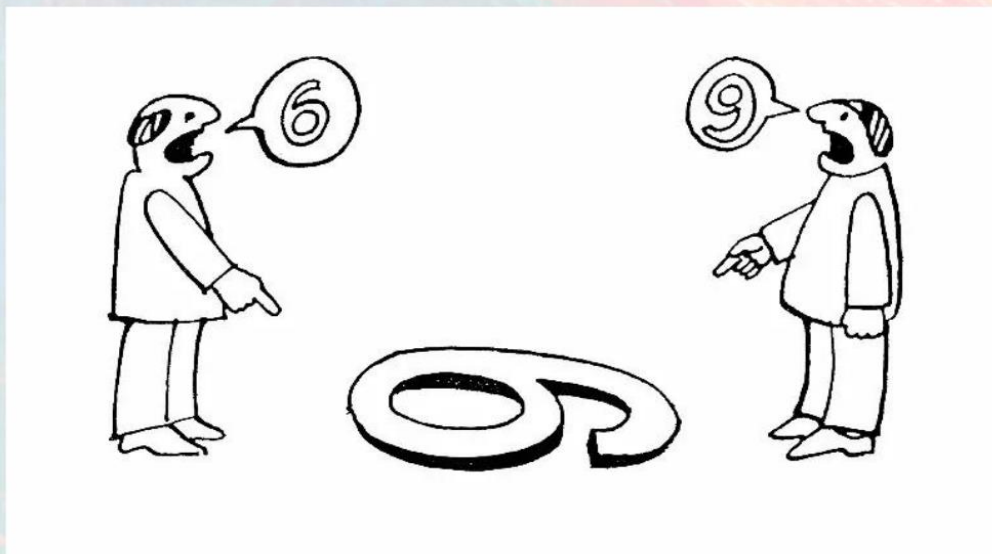
DEFINICIÓN Y CONCEPTOS BÁSICOS

SUBJETIVIDAD:

LA SUBJETIVIDAD ES, A GRANDES RASGOS, EL CONJUNTO DE PERCEPCIONES, VALORACIONES Y CONCEPTUALIZACIONES QUE SON PROPIAS DE UN INDIVIDUO Y SU MANERA DE SER, O LO QUE ES LO MISMO, QUE SON SUBJETIVAS.



SE REFIERE A LA EXPERIENCIA INDIVIDUAL Y PERSONAL DE CADA PERSONA, INFLUENCIADA POR SUS PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y PERCEPCIONES.

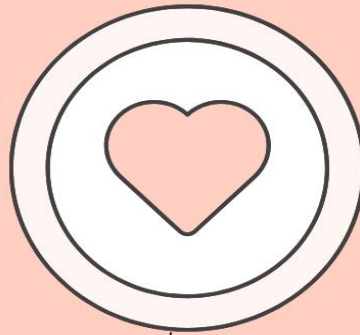




DENTRO DE LA SUBJETIVIDAD,
ENCONTRAMOS LOS SIGUIENTES
CONCEPTOS:

Introspección:

Prospección:



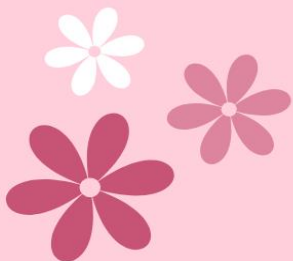
Intuición:

Introspección:

ES EL PROCESO DE MIRAR HACIA ADENTRO DE UNO MISMO, REFLEXIONANDO Y EXAMINANDO LOS PROPIOS PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y EXPERIENCIAS INTERNAS. PERMITE EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOEXPLORACIÓN.



Es una forma de conocerse mejor y de poder quererse y respetarse





Aquí hay algunos ejemplos de ejercicios de introspección que puedes realizar en casa:



Meditación: La meditación es una práctica milenaria que te ayuda a “higienizar” la mente y reducir la presencia de pensamientos negativos o temores infundados que pueden ser nuestros frenos. Dedica unos 15 o 20 minutos cada día a la meditación para que, poco a poco, puedas controlar más la mente



Diario personal: Escribe tus pensamientos, sentimientos, emociones y experiencias en un diario personal. Esto te ayudará a reflexionar sobre tu vida interior y conocer mejor qué ocurre en tu mente y en tus emociones



Preguntas introspectivas: Hazte preguntas introspectivas como “¿Cuáles son mis valores?”, “¿Quién me importa más en mi vida?”, “¿Cuáles son las cosas que quiero hacer a continuación?”



Visualización: Visualiza tus metas y objetivos para el futuro. Esto te ayudará a enfocarte en lo que realmente quieres lograr en la vida



PROSPECCIÓN

Se refiere a la capacidad de proyectarse hacia el futuro, imaginar posibilidades y planificar acciones. Implica anticipar eventos y consecuencias, tomando decisiones basadas en estas proyecciones.



Sirve como base para la toma de decisiones y la creación de estrategias



LA REALIZACIÓN DE UNA PROSPECCIÓN ASUME VARIABLES CUANTITATIVAS Y CUALITATIVAS, CON EL FIN DE PLANTEAR REALIDADES FUTURAS QUE UNA EMPRESA O UNA INSTITUCIÓN PUEDEN AFRONTAR EN UN PERIODO DE TIEMPO DETERMINADO. ASÍ, SU OBJETIVO PRINCIPAL ES LA CONTEMPLACIÓN DE POSIBILIDADES FUTURAS.

INTUICIÓN:

Es una forma de conocimiento instantáneo e inexplicable, que no se basa en la lógica o el razonamiento consciente. Se trata de una sensación o corazonada que guía nuestras acciones y decisiones.



Es importante tener en cuenta que la intuición no debe ser la única fuente de información para tomar decisiones importantes, sino que debe ser complementada con datos objetivos y razonamiento lógico



BIBLIOGRAFIA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/miAsignatura.php?Id=64f342c258b58&T=A>

file:///C:/Users/LUPITA/Downloads/PsicopatologA_a_bA_sica_5a_ed.pdf

<https://incorruptible.mx/metodo-objetivo-y-subjetivo-diferencias-y-ejemplos/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Introspecci%C3%B3n>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Intuici%C3%B3nhttps://dle.rae.es/prospecci%C3%B3n>