



Universidad Autónoma del Estado de México

Plantel Nezahualcóyotl de la Escuela Preparatoria



Asignatura: Orientación Educativa III.
(Nivel Medio Superior, Tercer Semestre)

MÓDULO II. Ámbitos de superación personal

Jaime Luis Arce Trueba

Agosto de 2019



MÓDULO II ÁMBITOS DE SUPERACIÓN PERSONAL

No conozco la clave del éxito, pero la clave del fracaso es complacer a todo el mundo.

Woody Allen



Propósito: Desarrolla habilidades socioemocionales para manejar sus emociones y promover relaciones interpersonales sanas en un ambiente de aprendizaje, con asertividad.



Competencia 1.: Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

be happy
(sé feliz)



Muéstrate



Sigue tu instinto



Inspírate



Deja de ser una
víctima



Haz todo aquello que
sabes hacer bien



Acaba lo que
empezaste



Míralo todo desde una
nueva perspectiva



Ayuda a los demás



Márcate Objetivos



Ama tu trabajo



Haz una lista de
agradecimientos



¿QUE ES AUTORREGULACIÓN?

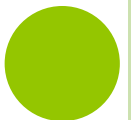


La autorrealización es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido una o más metas personales que forman parte del desarrollo y del potencial humano.



Importancia de la autorregulación

La autorregulación consiste en saber regular nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para poder lograr nuestros objetivos





Que sean capaces de regular lo que piensan, lo que sienten, para que puedan saber manejar sus acciones y responder a cualquier situación que se les presente en la vida, de una manera positiva, productiva, y que sea de beneficio para ellos mismos y para los demás.

Por medio de la autorrealización los individuos exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos a fin de ser y hacer aquello que se quiere. Es decir, se refiere al logro de un objetivo personal por medio del cual se puede contemplar la felicidad.



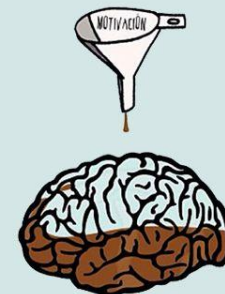
AUTORREALIZACION



- Motivación
- Necesidad
- Crecimiento personal
- Madurez personal
- Aceptación (de si mismo, de los demás, y de mi contexto en general)
- Autonomía e independencia



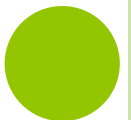
“La **motivación** es la gasolina del cerebro”





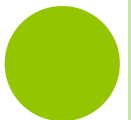
Nos realizamos personalmente cuando logramos descubrir nuestro ideal de vida y cuando conseguimos poner en práctica nuestro particular modo de vivir bien, alcanzando las metas que nos habíamos propuesto.

Se trata de lograr nuestro máximo potencial y desarrollar al máximo nuestras habilidades, capacidades o talentos para hacer, ser y tener lo que siempre hemos querido.



La Pirámide de Maslow

Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que **conforme se satisfacen las necesidades más básicas** (parte inferior de la pirámide), **los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados** (parte superior de la pirámide).





Piramide de Maslow

Necesidades básicas. Son **necesidades fisiológicas básicas** para mantener la homeostasis (referente a la salud); dentro de estas, las más evidentes son:

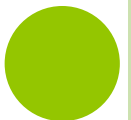
- Necesidad de respirar, beber agua, y alimentarse.
- Necesidad de mantener el equilibrio del pH y la temperatura corporal.
- Necesidad de dormir, descansar y eliminar los desechos.
- Necesidad de evitar el dolor y tener relaciones sexuales.





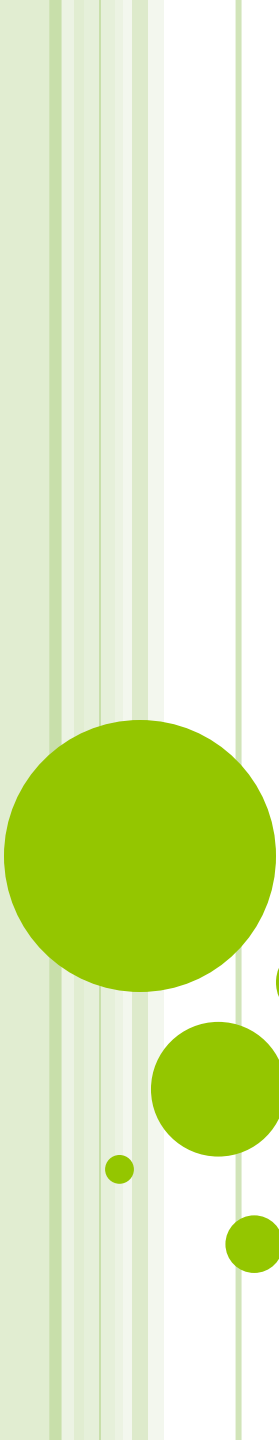
Supervivencia

Es imposible estar satisfecho con nuestra vida, si no contamos con garantías que nos permitan saber que podremos sobrevivir a este mundo y sus atrocidades.





La felicidad es el máximo logro de la autorrealización, es contemplativa y se obtiene cuando las personas comprenden que es a través de hechos y acciones que se cumplen los anhelos y proyectos. Forma parte de la libertad de ser y hacer aquello que se desea.

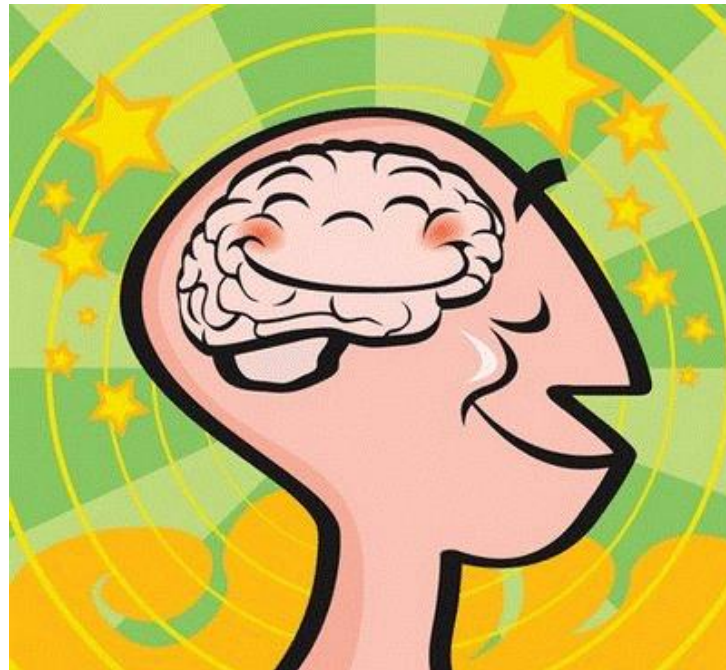


LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES ES UN ASPECTO FUNDAMENTAL EN TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA HUMANA; LA CAPACIDAD DE REACCIONAR A LOS CAMBIOS INESPERADOS, Y REGULAR NUESTRA REACCIÓN PERMITE AL NIÑO Y AL ADULTO APRENDER DE CADA ETAPA Y VIVIR EN ARMONÍA.

GONZALEZ- MENA &

WIDMEYER

Hay que aprender a vivir, desarrollar la suficiente madurez para ver el mundo con optimismo y tener un buen ánimo que permita enfrentar las vicisitudes de la vida.



HABILIDADSOCIAL.COM

**LO QUE
SIENTES**

**LO QUE
HACES**

EN TI

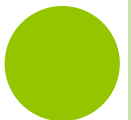
**AUTO
CONCIENCIA**

**AUTO
CONTROL**

**EN LOS
DEMÁS**

EMPATÍA

**HABILIDADES
SOCIALES**



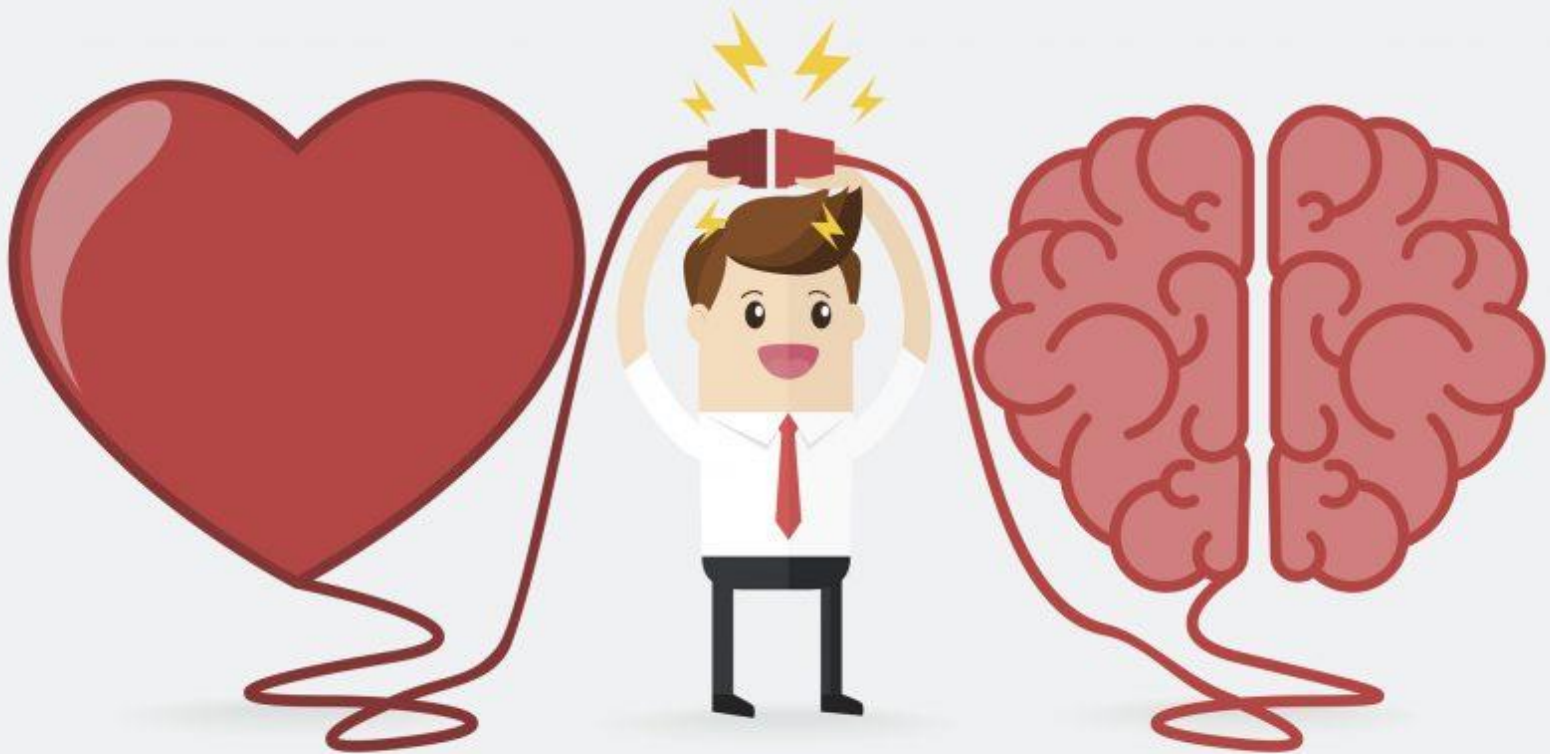
INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Cómo brillar en
un mundo negativo**

La Inteligencia Emocional es una parte de nuestra capacidad cognitiva que, básicamente, facilita el comportamiento interpersonal.

- ❖ Reconocer, entender y manejar nuestras propias emociones
- ❖ Reconocer, entender e influir en las emociones de los demás





La capacidad de expresar y controlar nuestras emociones es esencial, pero también lo es nuestra capacidad para comprender, interpretar y responder a las emociones de los demás. Imaginemos un mundo en el que no se pudiera entender cuando un amigo se siente triste o cuando un compañero de trabajo está enojado.

PERCIBIR
EMOCIONES

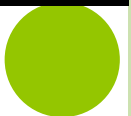
COMPREDER LAS
EMOCIONES

INTELIGENCIA
EMOCIONAL



MANEJAR LAS
EMOCIONES

UTILIZAR LAS
EMOCIONES



Percibir las emociones

El primer paso en la comprensión de las emociones es percibirlas con precisión. En muchos casos, esto podría implicar la comprensión de las señales no verbales como el lenguaje corporal y las expresiones faciales.



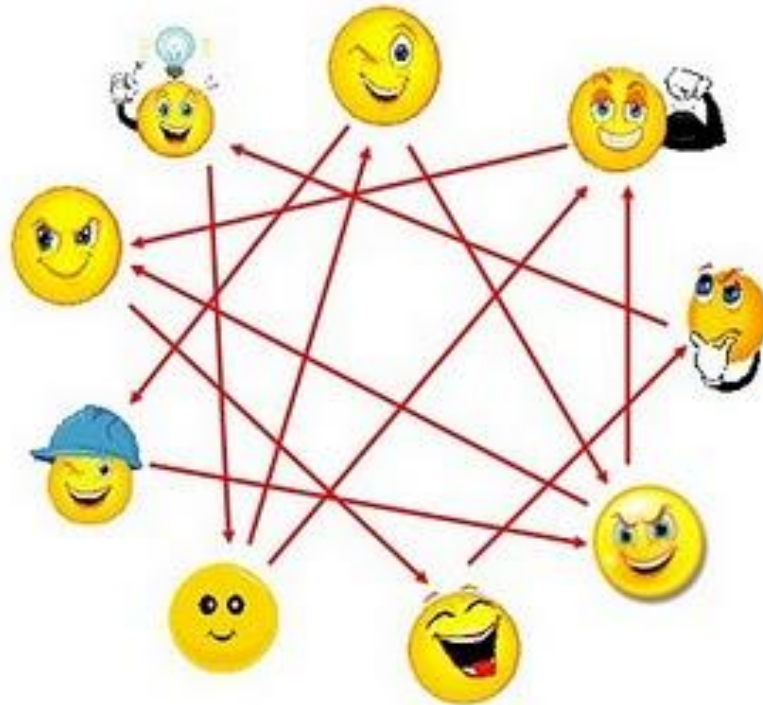


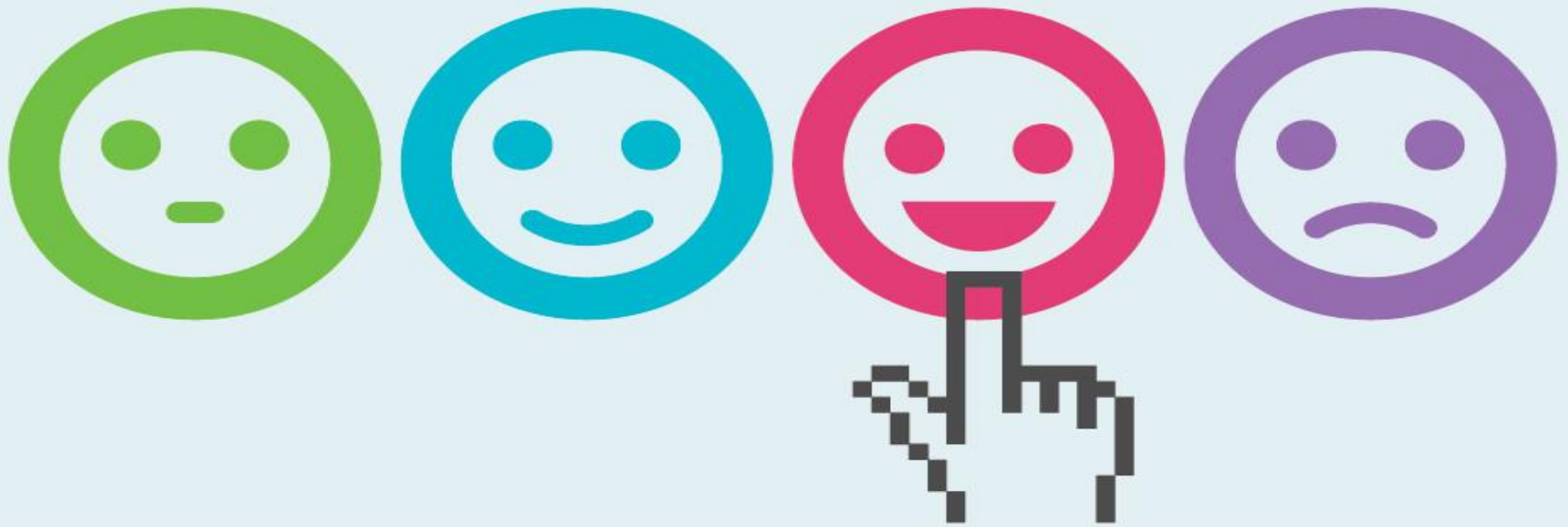
Razonar con las emociones

El siguiente paso consiste en utilizar las emociones para promover el pensamiento y la actividad cognitiva. Las emociones ayudan a ubicar aquello a lo que es prioritario prestar atención y por tanto reaccionar, respondiendo de este modo emocionalmente a las cosas que captan nuestra atención.

Comprensión de las emociones

Las emociones que percibimos pueden tener varios significados. Si alguien está expresando ira, el observador debe interpretar la causa de su ira y lo que podría significar.





Gestión de las emociones

La capacidad de gestionar con eficacia las emociones es una parte crucial de la Inteligencia Emocional.

La regulación de las emociones, responder de manera apropiada, y saber cómo y cuando responder a las emociones de los demás, son todos aspectos importantes de la gestión emocional.

la Inteligencia Emocional parece estar vinculada a todo, desde la toma de decisiones para el rendimiento académico hasta el éxito tanto personal como profesional.



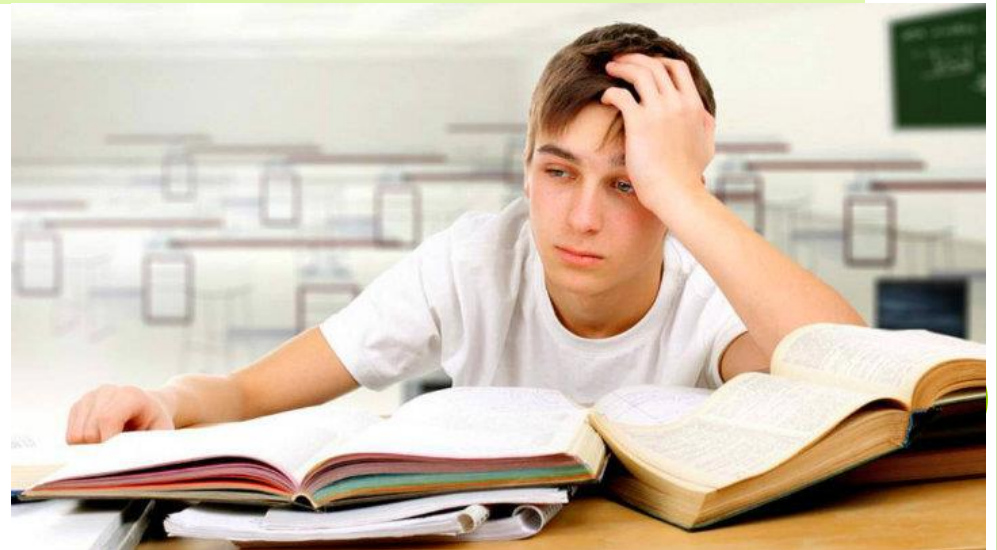
COMO EVITAR COMPORTAMIENTOS PESIMISTAS APÁTICOS O CONFORMISTAS EN MI PLAN DE VIDA

El pesimismo no solo es un comportamiento inadecuado el pesimismo, realmente limita el potencial de una persona y la posibilidad de gozar de una vida satisfactoria, así como el cumplimiento de sus sueños.





La apatía es una condición o estado de falta de motivación o de interés por los diferentes aspectos de la vida, generalmente asociada a un estado de malestar o desesperanza.





El **conformismo** es básicamente un estado mental en que las personas aceptan las situaciones, personas y condiciones en su vida, porque llegan a creer que es imposible realizar un cambio, una mejora o un progreso.

Lo opuesto al
Éxito.
NO es el fracaso
o -sino el-
Conformismo



En el conformismo priman factores como el reforzamiento neuronal, que consiste en que cada que realizamos una actividad o vivimos una situación común, nuestra mente la acepta de manera más sencilla. mientras en nuestro cerebro se crean y se fortalecen caminos neuronales que nos permiten justamente familiarizarnos con dichas situaciones.



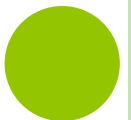


Según Snyder, “los estudiantes con un alto nivel de expectativas se proponen objetivos elevados y saben lo que deben hacer para alcanzarlos. El único factor responsable del distinto rendimiento académico de estudiantes con similar aptitud intelectual parece ser su nivel de expectativas”.



Empatía para nuestras decisiones

Cuando nos enfrentamos a una elección difícil, nos reconfortará pensar que si podemos obtener la información correcta y utilizar el análisis adecuado, podremos tomar la decisión correcta.



Ponernos en el lugar de las personas que se verán afectadas por el resultado de nuestras decisiones, como empleados, clientes, etc., nos permitirá incrementar nuestro campo de visión y la perspectiva a la hora de decidir.



REFERENCIAS

<https://www.sebascelis.com/autorrealizacion-personal/>

<https://psicologiaymente.com/clinica/apatia>

<https://www.psicoactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional/>

<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

