

## PROPÓSITO:

**GUÍA 4:** Reconoce que el sentimiento de realización personal crea el equilibrio entre vida personal y vida profesional, por ello se proyecta a consolidar sus opciones para sentirse satisfecho con lo que es, en el presente y a lo que busca a futuro.

## MOTIVACIÓN:

### REALIZACIÓN PERSONAL

**YOU TO BE:** <https://www.youtube.com/watch?v=CaHNWffKNEY>

También se compartirá el vídeo en clase

## EXPLICACIÓN:

### REALIZACIÓN PERSONAL

Uno de los sentimientos de plenitud más importantes que puede experimentar una persona es la realización personal, la sensación de ser una persona autónoma, independiente y capaz de afrontar nuevos retos.

Una persona que se siente realizada encuentra un sentido profundo a su día a día, valora el aprendizaje que ha adquirido a lo largo de la vida. Para experimentar este sentimiento de realización personal conviene encontrar el equilibrio entre vida personal y vida profesional porque ambos espacios son dos pilares muy importantes.

La realización es una constante a lo largo de la vida, siendo que ésta cambia y evoluciona



En ocasiones, puede suceder que una persona se sienta realizada en el ámbito profesional al haber cumplido sus expectativas de trabajo, sin embargo, puede sentirse insatisfecha con ciertos aspectos de su vida personal.

La realización personal no es un punto de llegada porque como la vida misma, este proceso de superación personal es interminable a lo largo de la vida. A lo largo del camino de la existencia, existen etapas en las que una persona puede tener un nivel de satisfacción personal muy elevado mientras que en otro momento, puede sentirse poco realizada. ¿Por qué ocurre esto? Porque las expectativas de la vida cambian, las circunstancias evolucionan de una forma constante y además, las personas también maduran y cambian de opinión.

¿Qué es importante para potenciar la realización personal?

1. En primer lugar, tienes que buscar el equilibrio entre los planes a corto plazo y los proyectos a

largo plazo.

2. Además, también es esencial ser sincero con uno mismo para ser coherente a nivel de pensamiento, sentimiento y acción. Vive tu propia vida sin pensar en qué dirán los demás, lo importante es que te sientas bien contigo mismo.

3. Realiza balance para reflexionar sobre tus vivencias. Existen dos etapas en las que las personas tienden a hacer balance: en Navidad (recta final de año) y en la fecha del cumpleaños. Sin embargo, es muy saludable vivir de una forma consciente y hacer balance de una forma habitual.

4. Comparte tiempo con tus amigos y seres queridos porque la compañía de los seres cercanos también suma felicidad a la vida.

5. Tienes que estar preparado para encontrar obstáculos en el camino. En ese caso, transforma los obstáculos en aprendizaje poniendo en práctica tu superación personal. Es decir, utilizando tus recursos para saltar ese obstáculo y ver más allá del temor que en ocasiones, produce lo desconocido.

### **EJERCICIOS:**

RECUERDA: Escribir el título de la guía. Escribir tu nombre en cada hoja de tu cuaderno. **SIN ESTOS DATOS LA GUÍA SERÁ CALIFICADA SOBRE 3.0.**

ENVIAR EVIDENCIAS AL INTERNO DE LA DOCENTE : Gloria Vargas 3223497533.

### **- SUBRAYA LAS RECOMENDACIONES QUE TU CREEES SON NECESARIAS PARA LA REALIZACIÓN PERSONAL:**

1. Encuentra lo que te apasiona hacer.
2. Los consejos de los adultos son obsoletos
3. Analiza los beneficios que se encuentran detrás de los desafíos que tienes en tu camino.
4. Motívate día a día con frases cortas, por ejemplo: "si se puede" " lo voy a lograr"
5. La gratitud a la familia es el primer paso
6. Realiza un plan de vida, en el cual tengas definidos tus valores y tus metas.
7. Debo ser objetivo de lo que soy: capacidades, habilidades, debilidades...ect
8. No necesito planificar es bueno hacer lo que salga a diario
9. Es bueno de vez en cuando posponer las responsabilidades, para descansar
10. Haz un compromiso contigo mismo, no con alguien más.
11. Un paso para la realización personal es ser un integrante activo de mi familia y ayudar en los quehaceres

La realización personal no llega sola, no es un proceso fácil, pero tiene resultados maravillosos al ver cómo te vas convirtiendo en una persona totalmente renovada, y que has logrado llegar a una nueva realidad, con actitud positiva frente a la vida.

### **EVALUACIÓN:**

- QUÉ ES REALIZACIÓN PERSONAL?

### **BIBLIOGRAFÍA:**

<https://selvv.com/realizacion-personal/>