

PROPÓSITO:

Reflexionar sobre nuestra propia existencia, del mundo que nos rodea y de la armonía de los seres y de la naturaleza.

MOTIVACIÓN:

Para llegar a la autorrealización los seres humanos debemos iniciar por tener una base sólida donde están las necesidades básicas, que son necesidades referentes a la supervivencia; en el segundo escalón están las necesidades de seguridad y protección; en el tercero están las relacionadas con nuestro carácter social, llamadas necesidades de afiliación; en el cuarto escalón se encuentran aquéllas relacionadas con la estima hacia uno mismo, llamadas necesidades de reconocimiento, y en último término, en la cúspide, están las necesidades de autorrealización

EXPLICACIÓN:

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

La felicidad es el mayor logro de la autorrealización, es contemplativa y se obtiene cuando las personas entienden que es a través de acciones y acciones que se cumplen los deseos y **proyectos**. Es parte de la libertad de ser y hacer lo que quieras.

La autorrealización es contingente y está presente en todas las áreas del desarrollo humano, es decir, la familia, las relaciones personales, los estudios, el trabajo, las relaciones sociales, el amor, los proyectos, las empresas, entre otros.

Por lo tanto, el **tiempo** invertido, el esfuerzo y el trabajo realizado para cumplir con la **vocación** que cada persona tiene es muy importante y **valioso**. Por ejemplo, los músicos se sienten autorrealizados cuando cantan, tocan un instrumento o componen canciones. Ejercicio

Lee los siguientes ejemplos relacionados con las necesidades de autorrealización y al final escribe cuál es tu máxima aspiración para sentirse autorealizado

EJERCICIOS:

Lee ejemplos relacionados con las necesidades de autorrealización y al final escribe cuál es tu máxima aspiración para sentirse autorrealizado.

EVALUACIÓN:

Realiza una pirámide de necesidades la cual te lleve a alcanzar la autorrealización. Puedes ayudarte de la pirámide que te presenta tu maestra en la clase virtual si así lo prefieres

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.psicologia-online.com/necesidades-de-autorrealizacion-definicion-y-ejemplos-4583.html>