

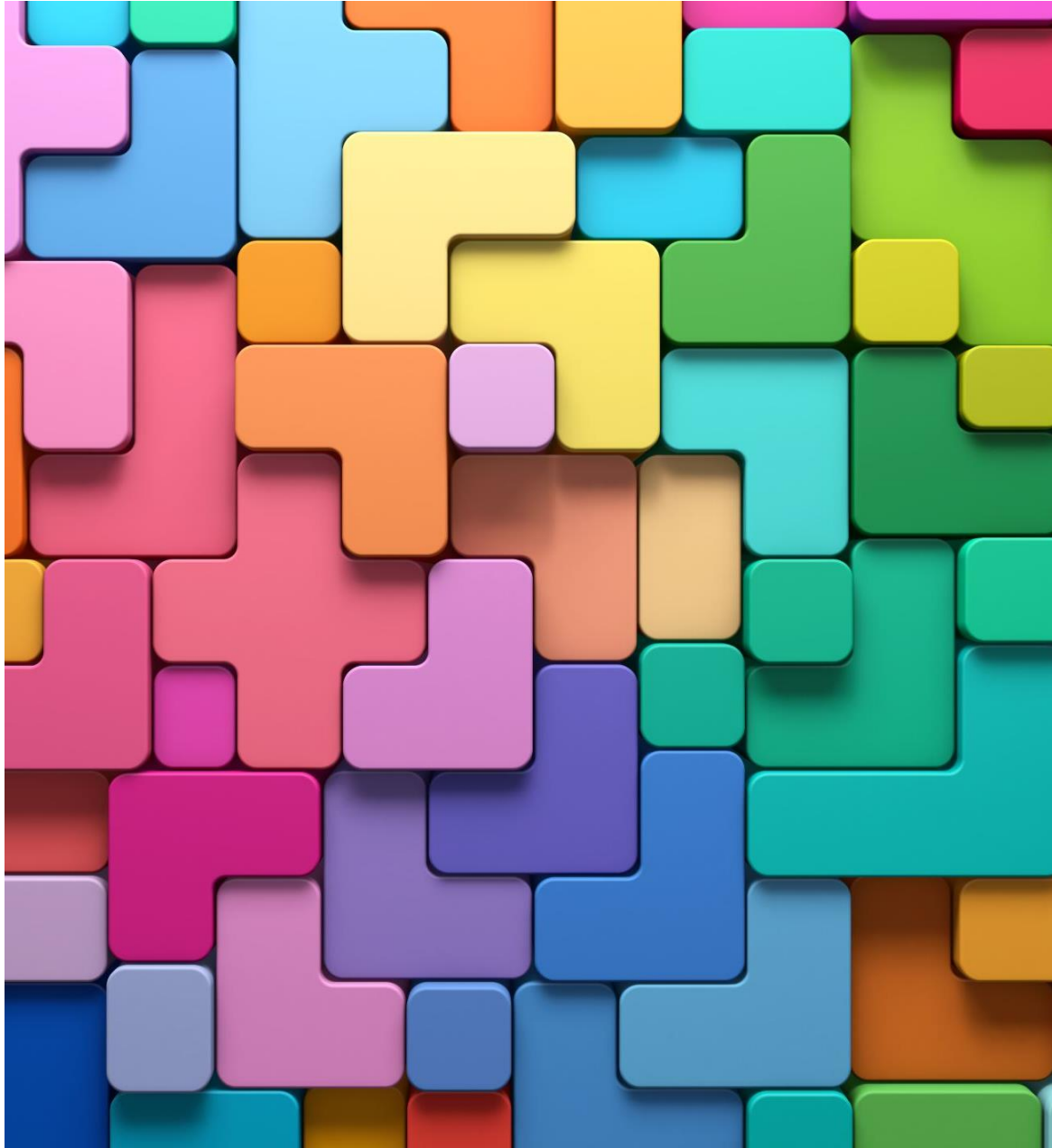
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
PLANTEL NEZAHUALCÓYOTL DE LA ESCUELA PREPARATORIA**

**ASIGNATURA: DESARROLLO PERSONAL**

**MÓDULO IV  
PLENITUD ADOLESCENTE**

**SEMESTRE: PRIMERO  
FEBRERO-JULIO 2023A**

**DRA. LAURA ESPINOZA AVILA**



## MODULO IV

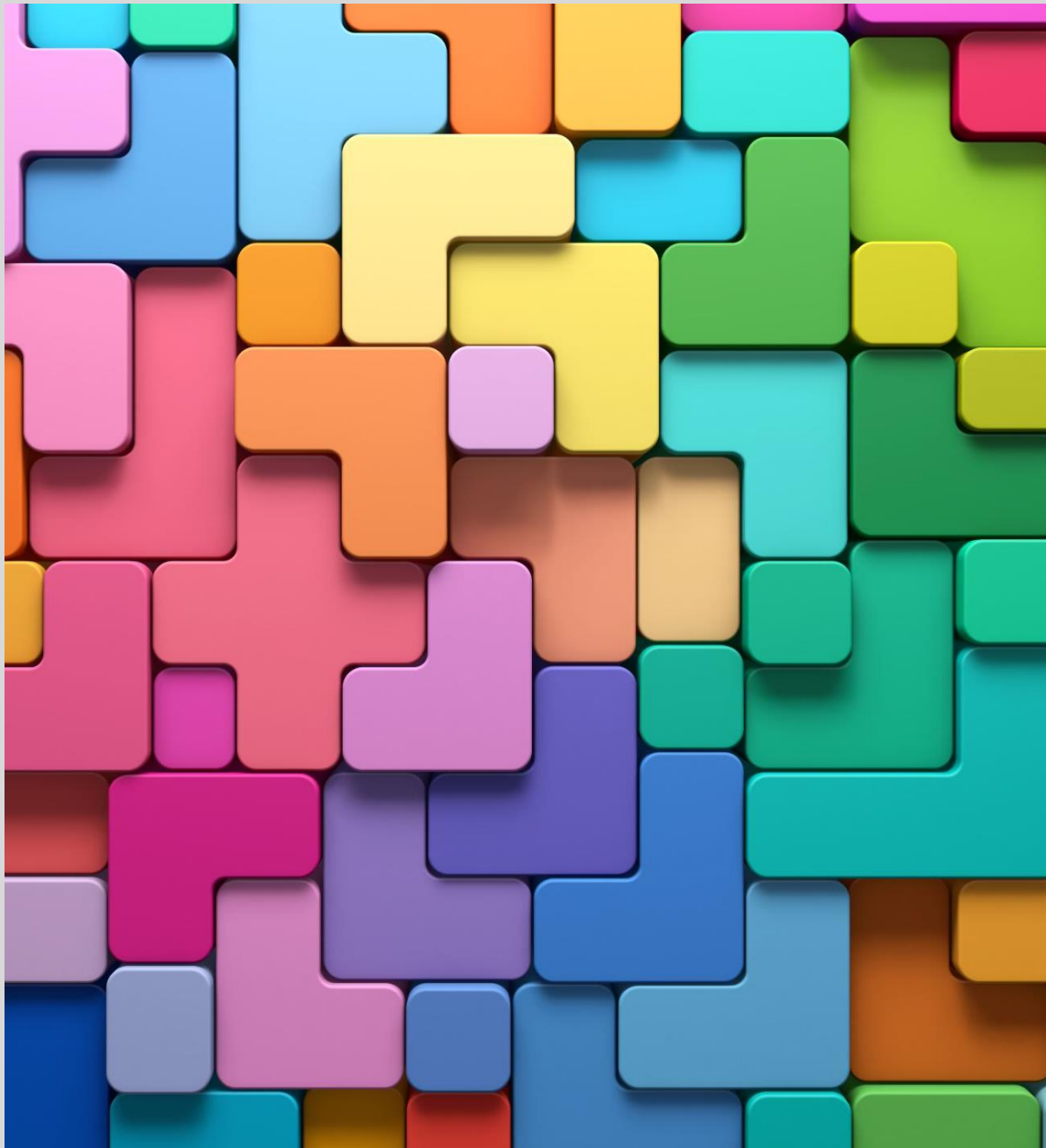
### ◦PLENITUD ADOLESCENTE

## **PROPÓSITO DE LA ASIGNATURA**

**DESARROLLA SU AUTOCONOCIMIENTO, AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA.  
SE INTERESA Y ESFUERZA PARA TRABAJAR DE MANERA COLABORATIVA.**

## PROPÓSITO DEL MÓDULO

EMPLEA ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL HÁBITO DE MEJORA CONTINUA EN EL PLANO PERSONAL, SOCIAL Y FAMILIAR; ESTO LE PERMITIRÁ UNA TOMA DE DECISIONES AUTOGESTIVA Y REFLEXIVA.

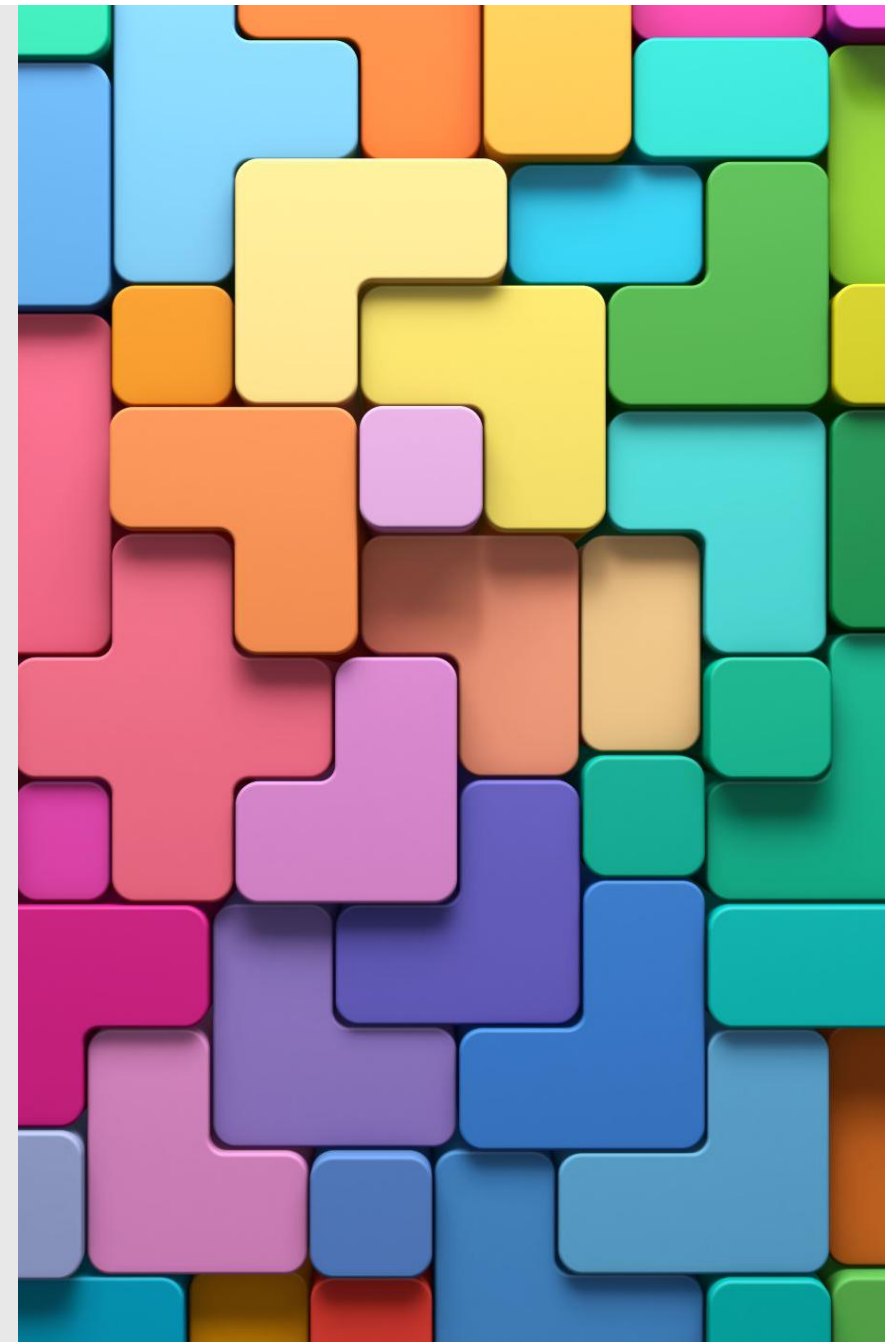


# TEMAS

- 1. Postergación de la gratificación
- 2. Tolerancia a la frustración
- 3. Resiliencia y el valor de la trascendencia

# 1. POSTERGACIÓN DE LA GRATIFICACIÓN

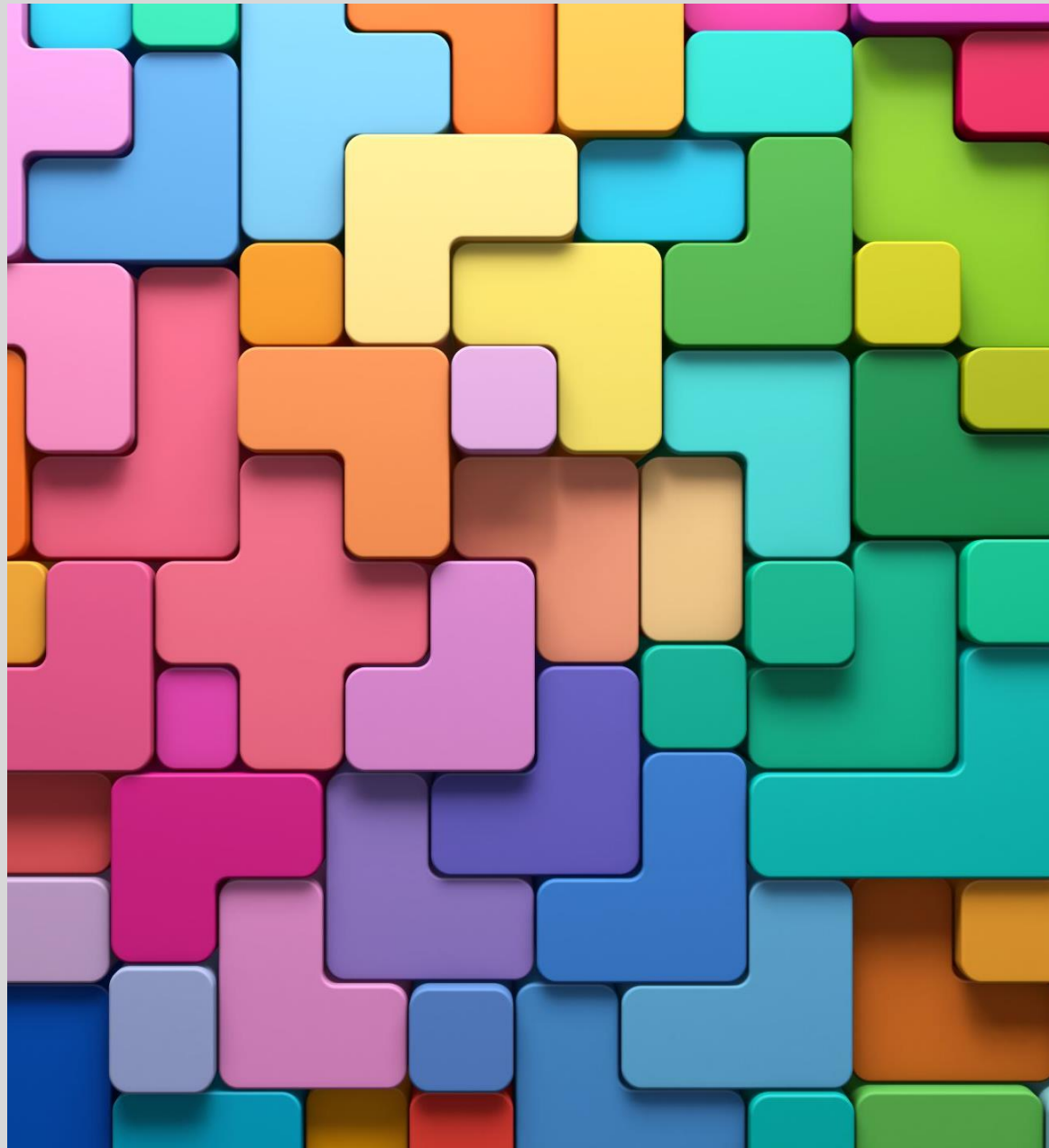
- Habilidad para aplazar o dejar de lado actividades que generan satisfacción inmediata con el fin de lograr, una meta que proporcione una mayor recompensa a un plazo más largo.



# 1. POSTERGACIÓN DE LA GRATIFICACIÓN

- Postergar o no la gratificación nos puede cambiar la vida, ya sea para bien o para mal: una buena aplicación de esta habilidad nos permitiría priorizar lo necesario e indispensable sobre lo deseable, además de privilegiar la razón sobre el impulso.



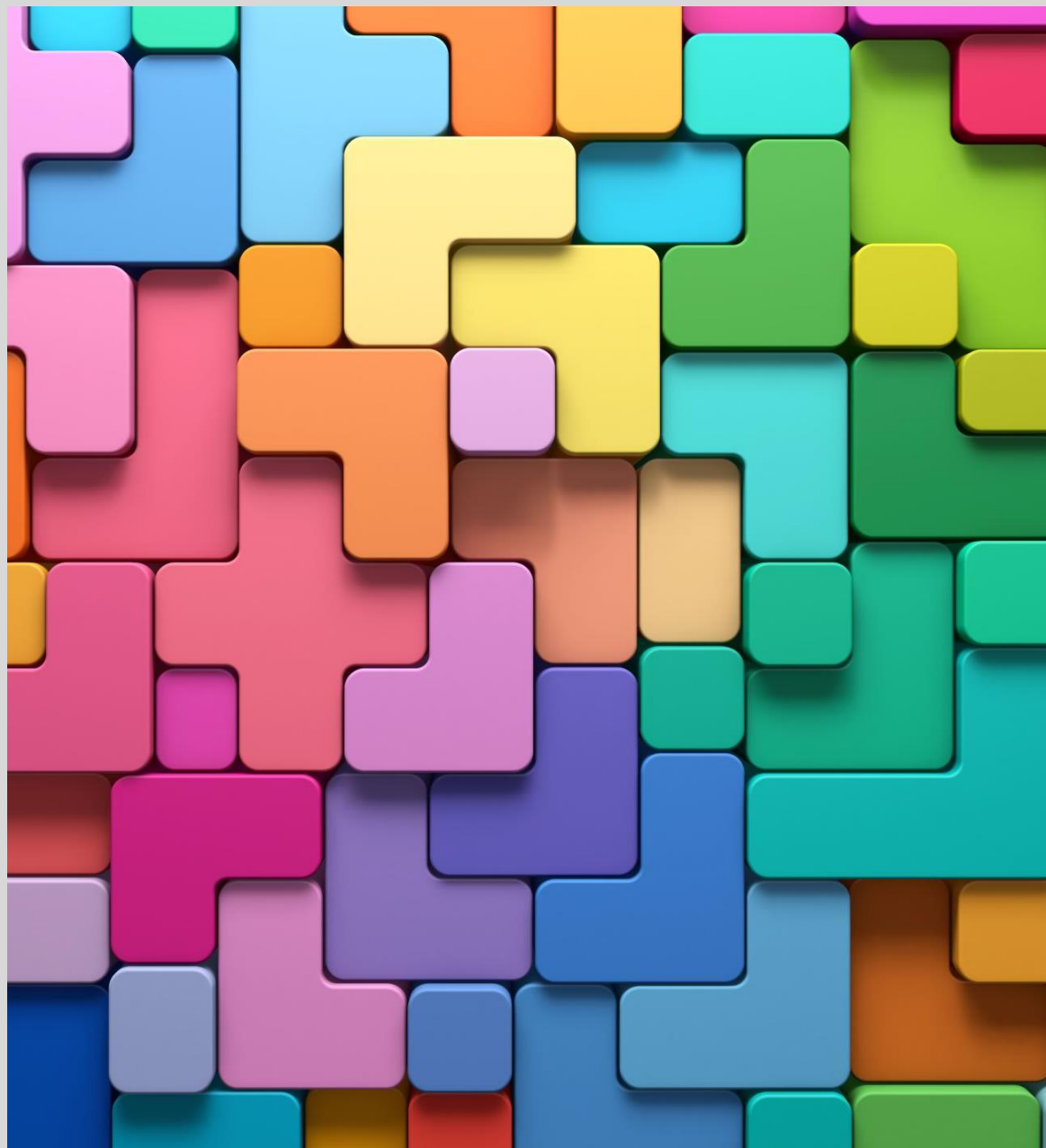


## Fuerza de voluntad

- Capacidad de resistir la tentación a corto plazo para cumplir con las metas de largo plazo si existen buenos motivos para hacerlo

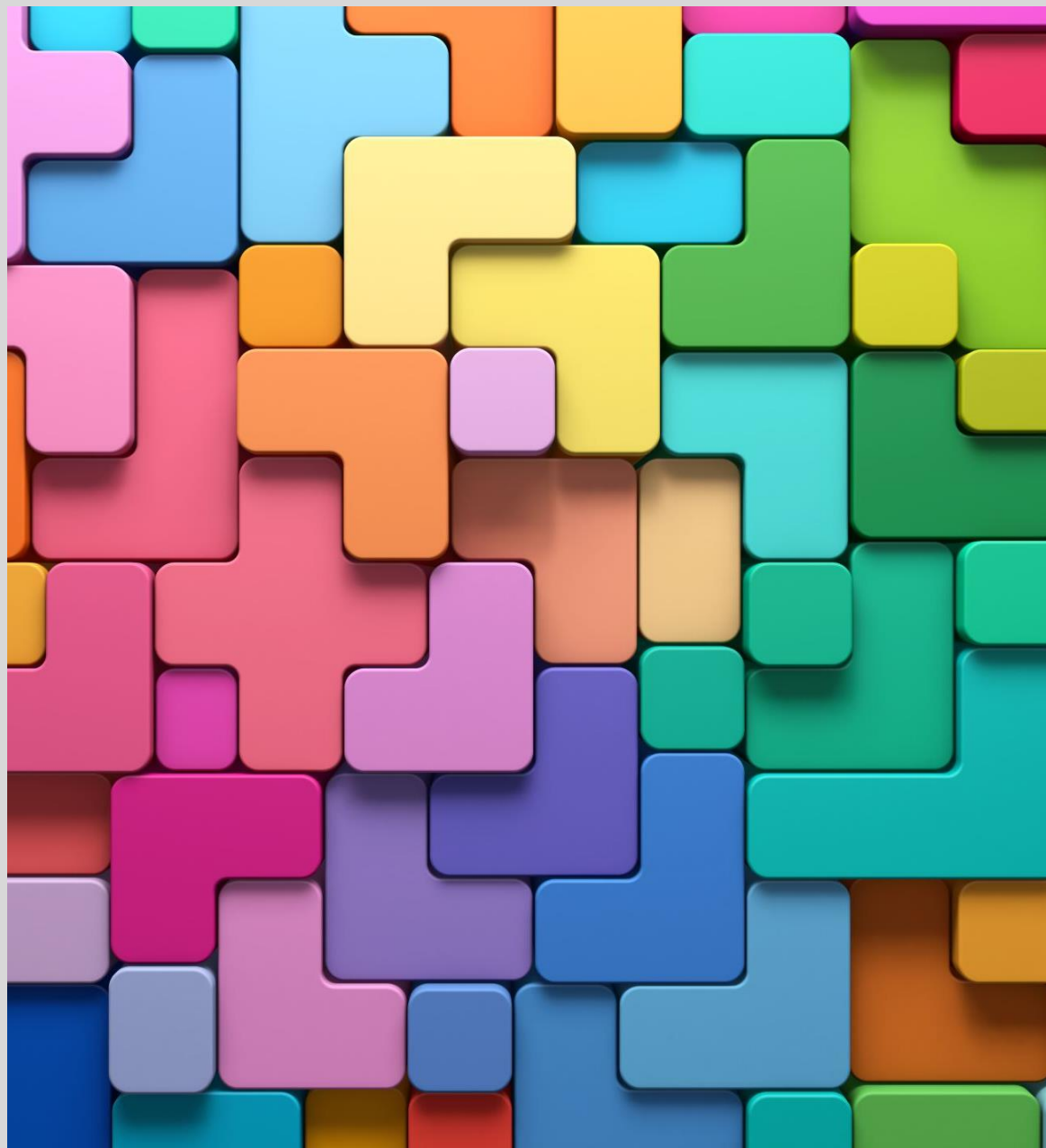






## Cómo desarrollar la fuerza de voluntad

- 1.La motivación
- 2.Estar convencidos
- 3.Amor a nosotros mismos

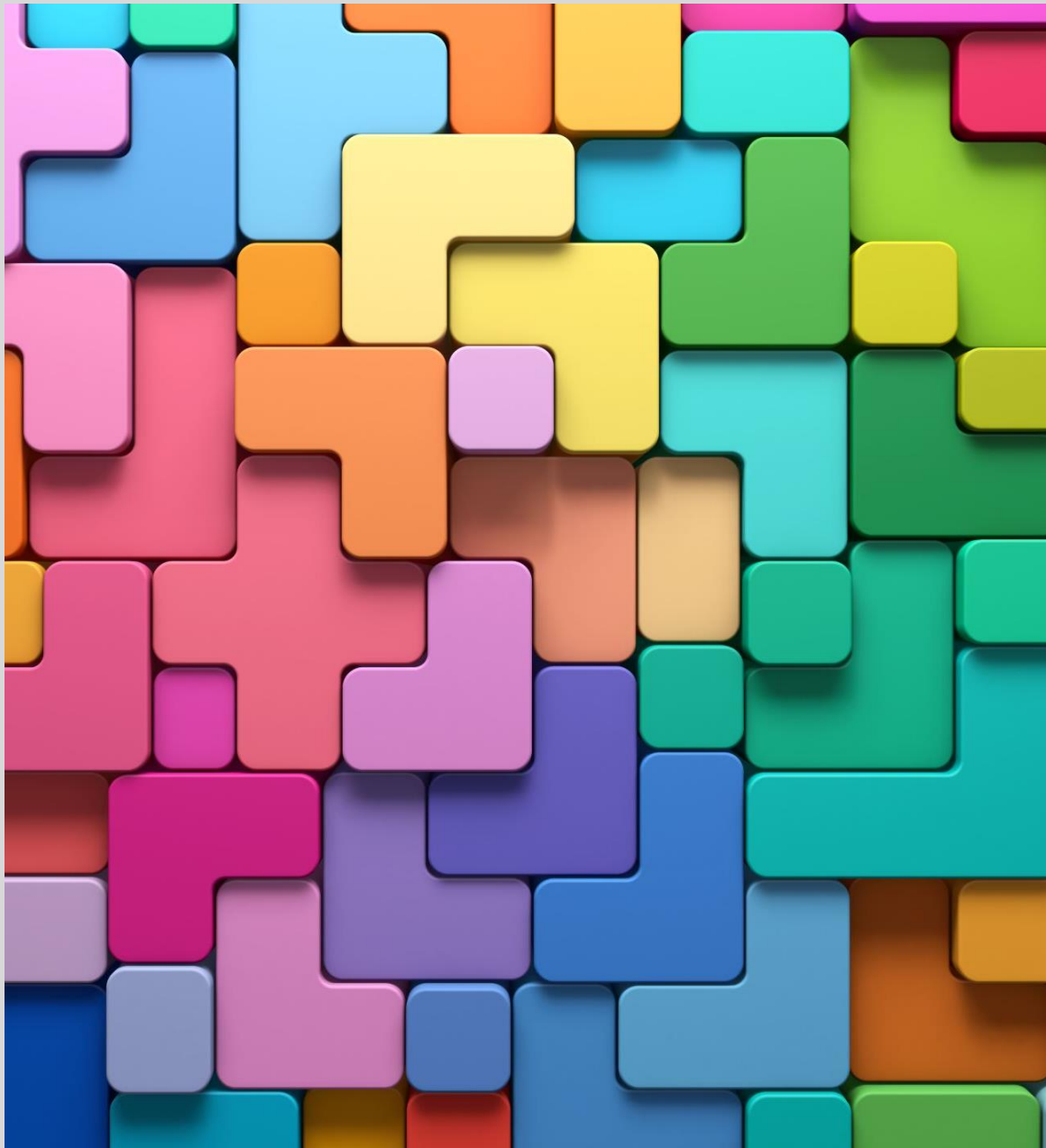


## Consejos que ayudan a postergar la gratificación

### Olvidar el estímulo

Ya que siempre va a ser atractivo...  
ocúpate en otra actividad



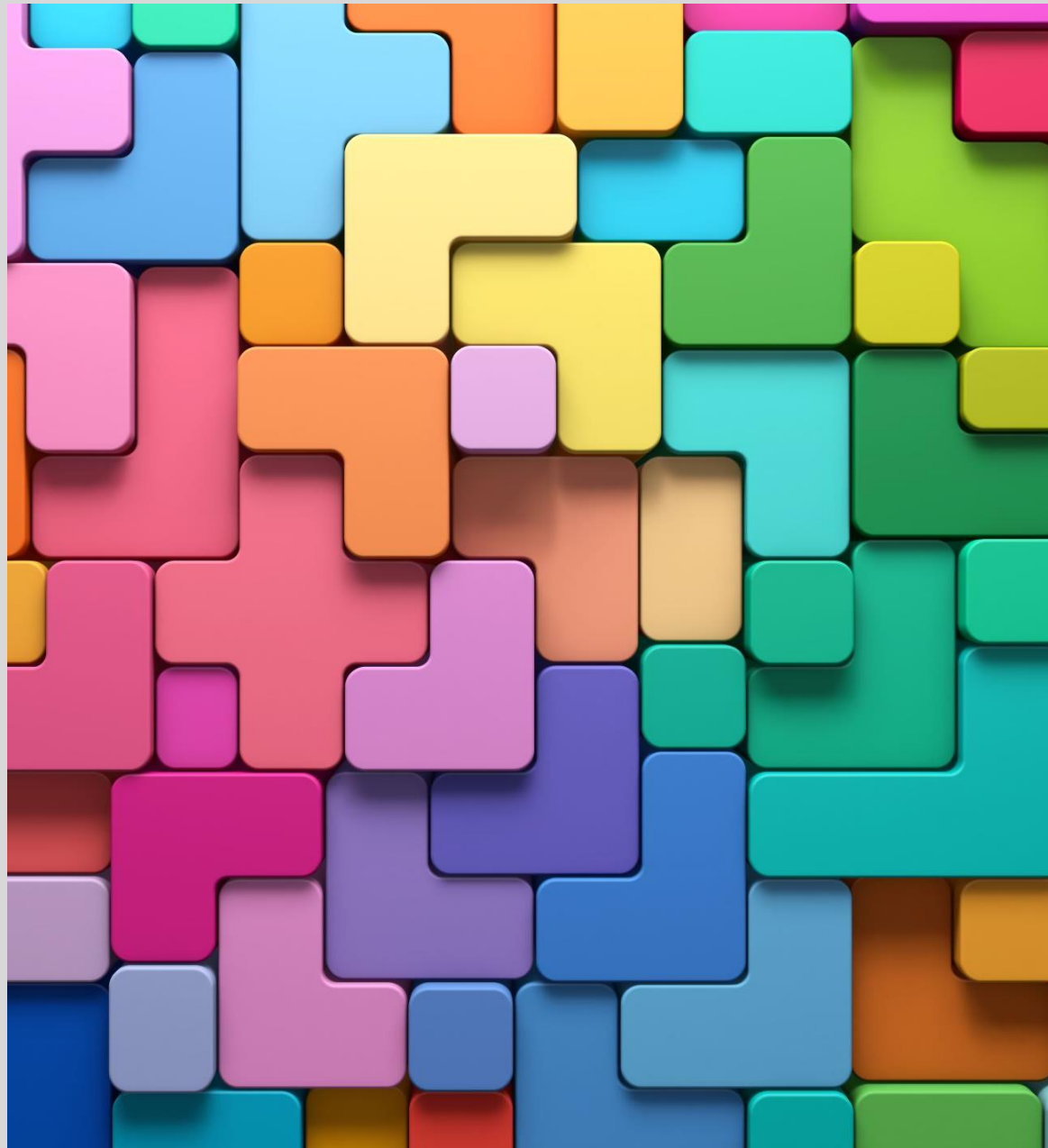


## Consejos que ayudan a postergar la gratificación

**Enfocarse en la recompensa**

Enviar la atención a otro estímulo





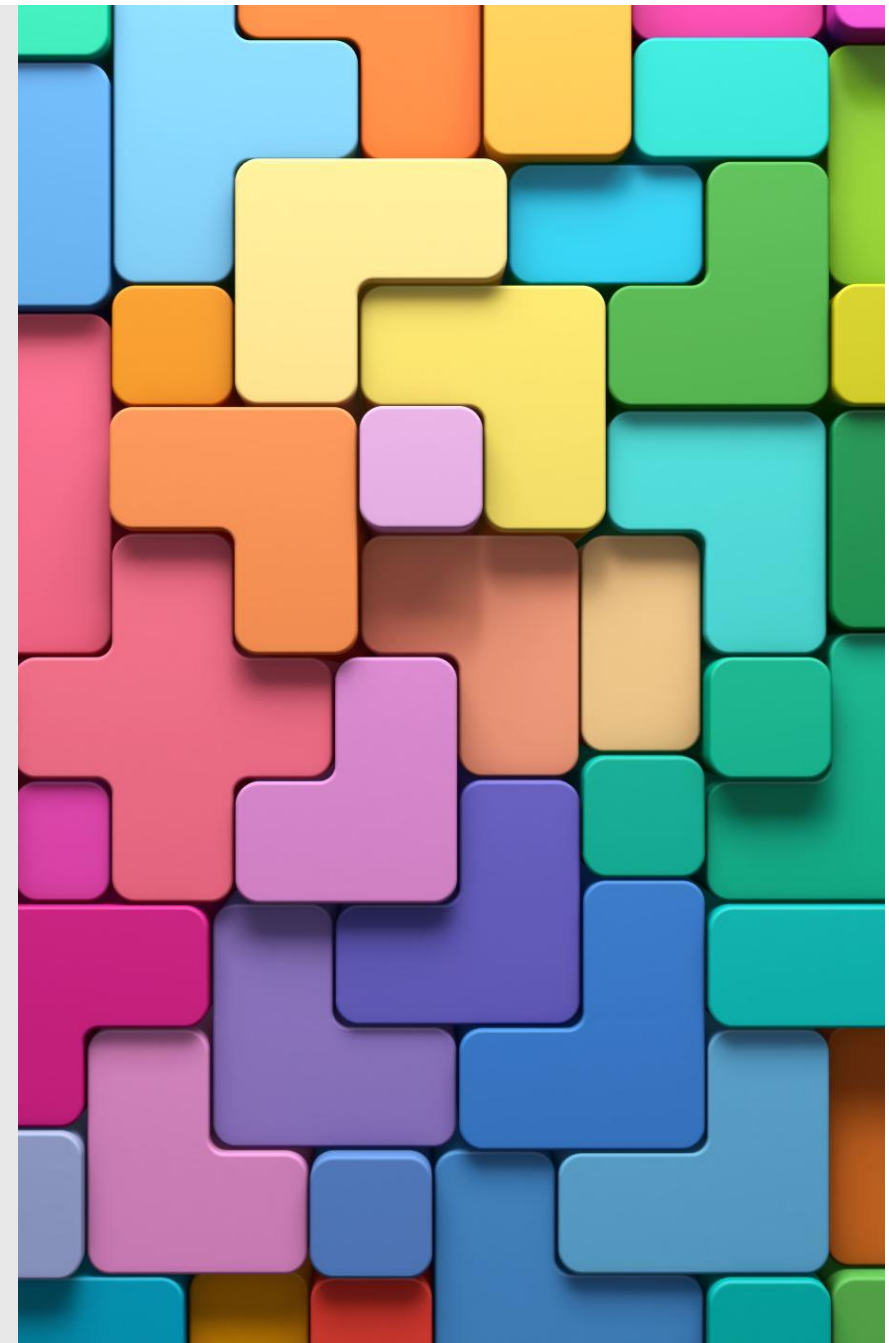
## Consejos que ayudan a postergar la gratificación

Pensar en abstracto

Pensar en él como algo diferente



# TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

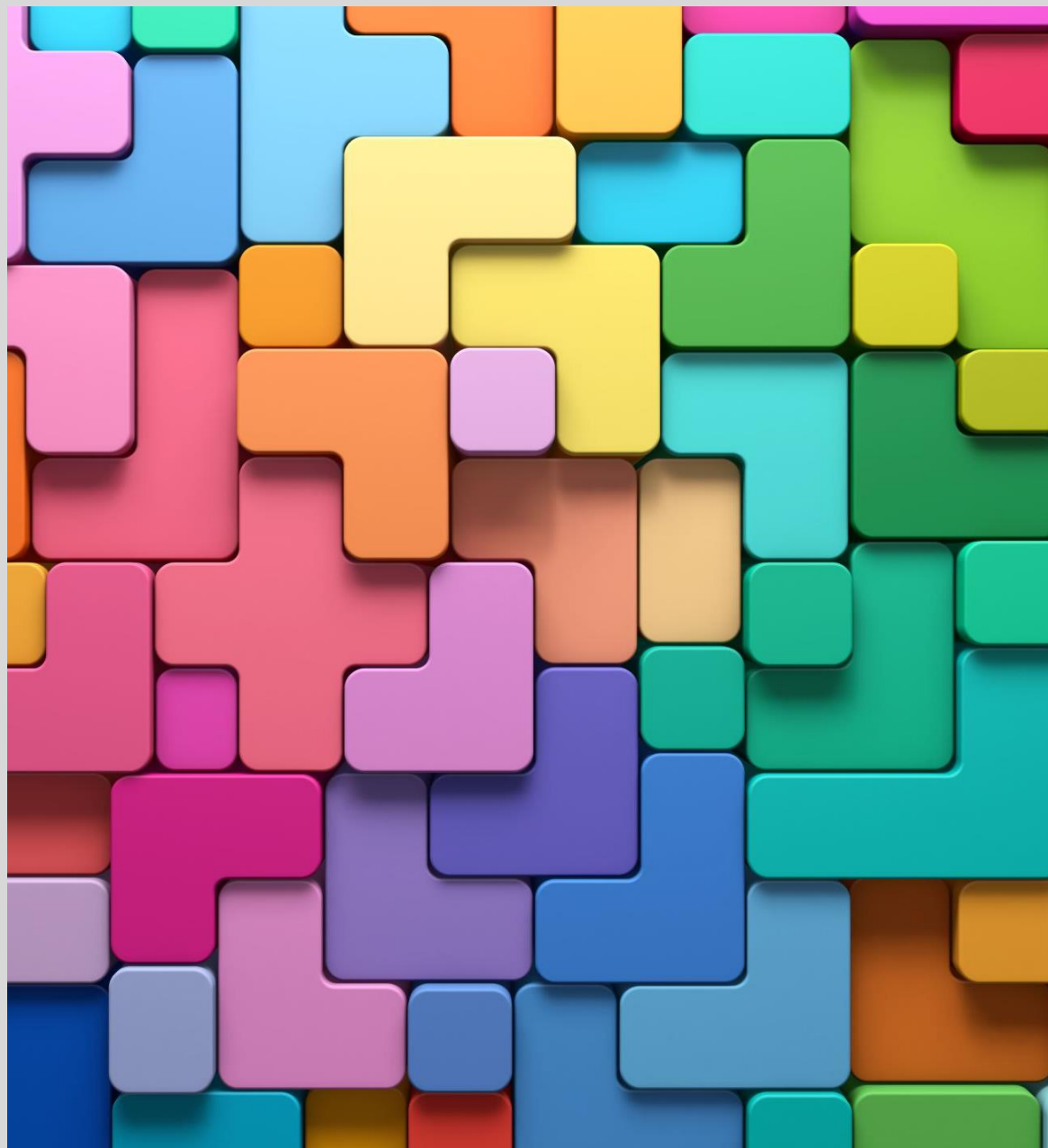


# TOLERANCIA

- Del latín *TOLERARE*
- Que significa sostener o soportar



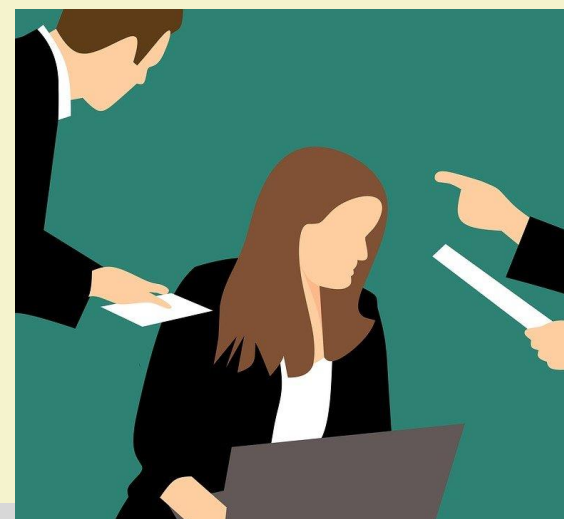




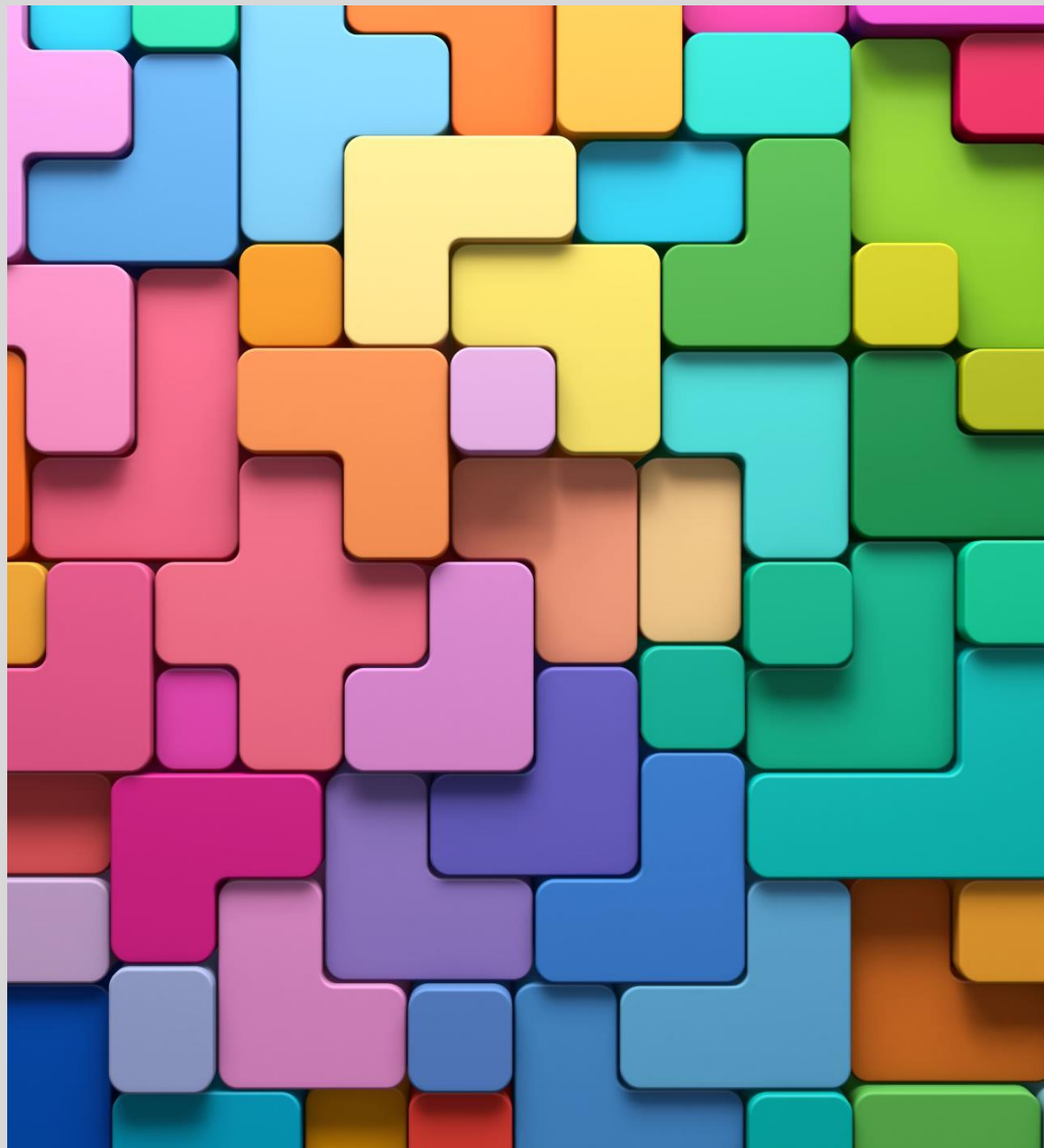
# FRUSTRACION

Del latín *frustratio*

Dejar sin efecto o malograr un intento



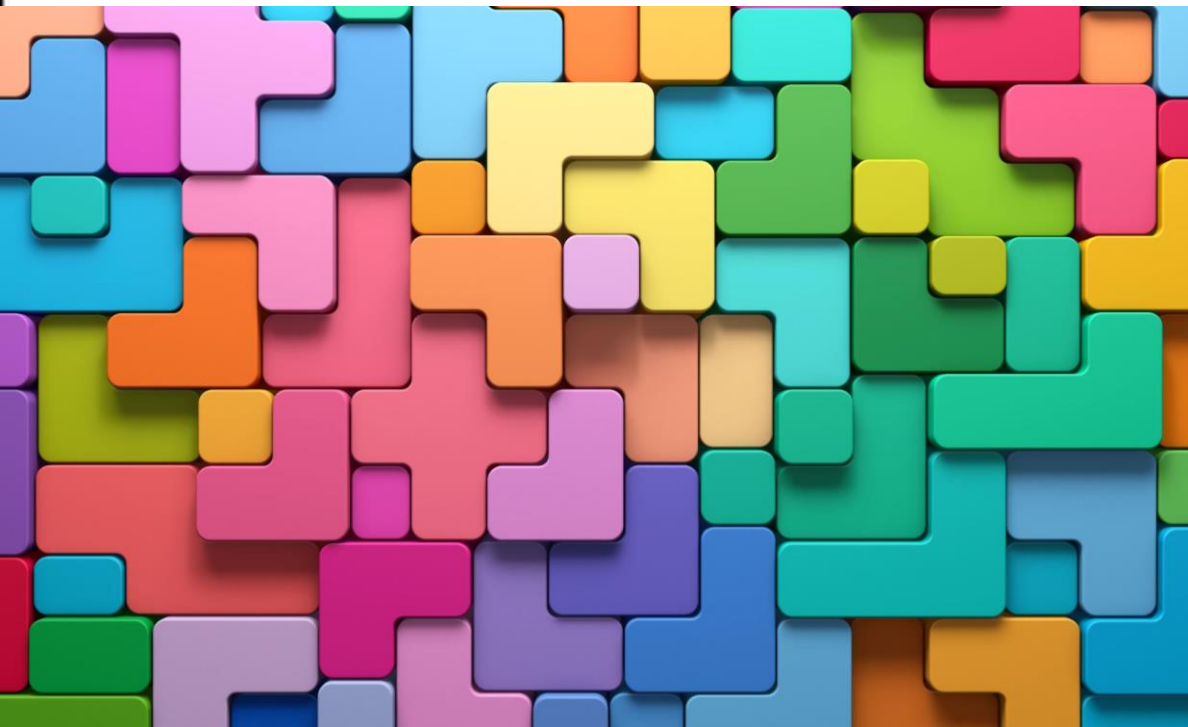




# FRUSTRACION

Sentimiento desagradable que se produce cuando la expectativa de una persona no se ve satisfecha





# FRUSTRACIÓN

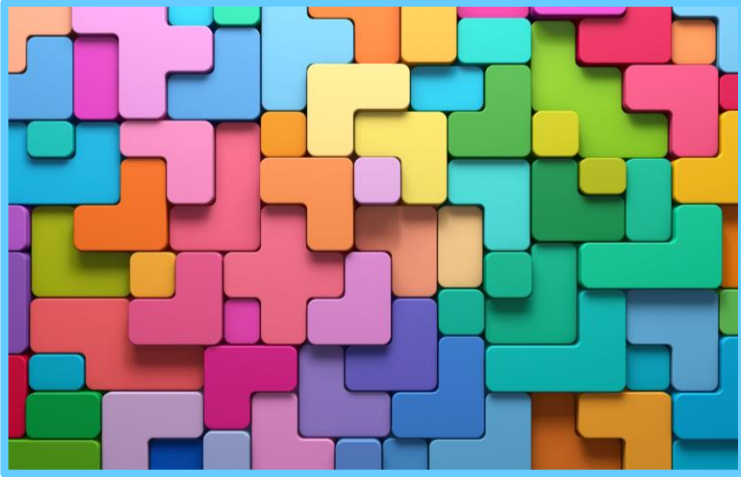
En psicología es un:

Síndrome que presenta síntomas diversos, están vinculados a la desintegración emocional, que se vive en diferentes niveles y con múltiples causas y consecuencias



*La tolerancia a la frustración  
es una capacidad que puede  
aprenderse*



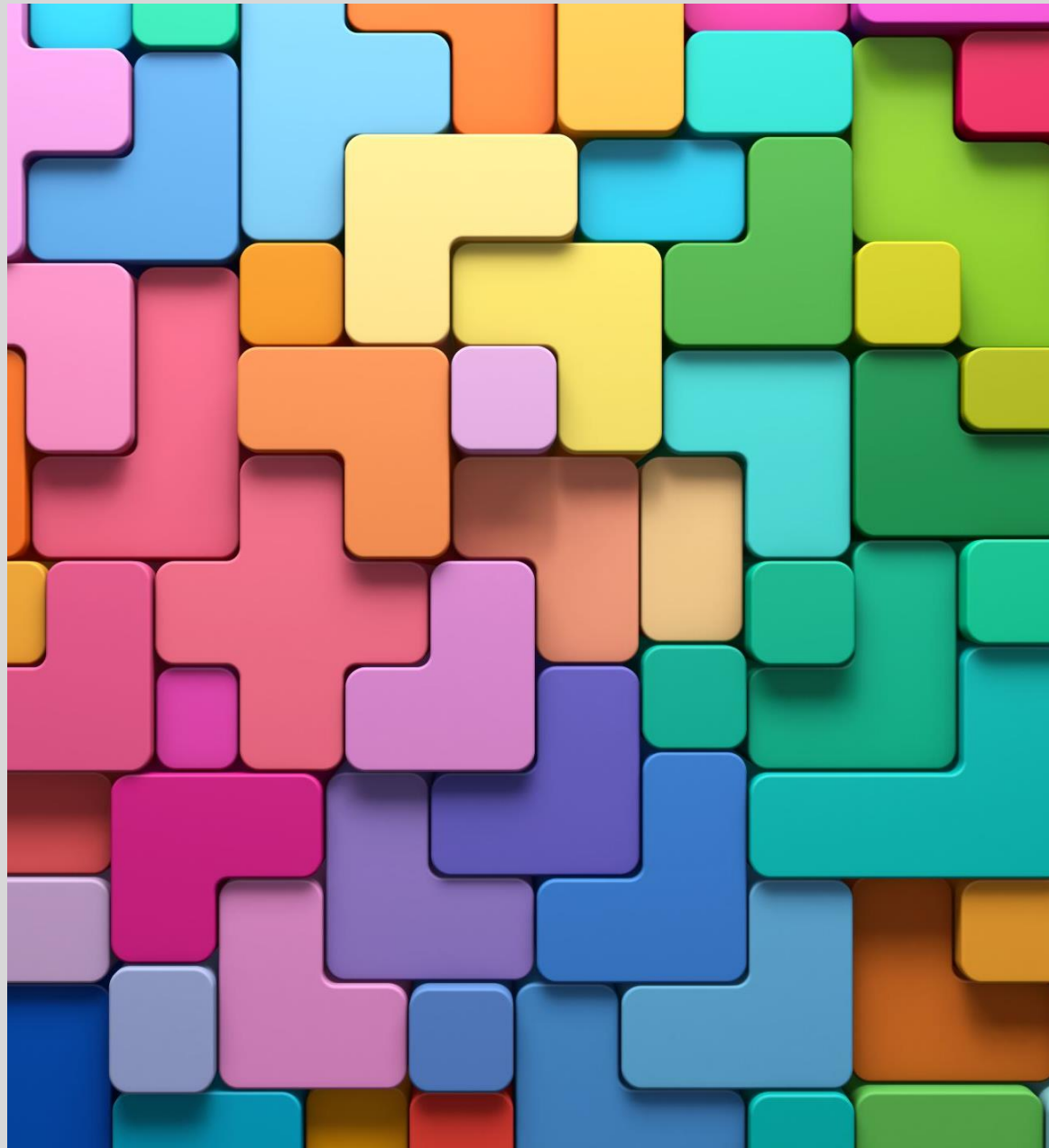


## RESILIENCIA

La palabra tiene su origen en la ingeniería

Señala la característica de algunos materiales para soportar un impacto y recobrar la forma original después de ser sometido a grandes presiones





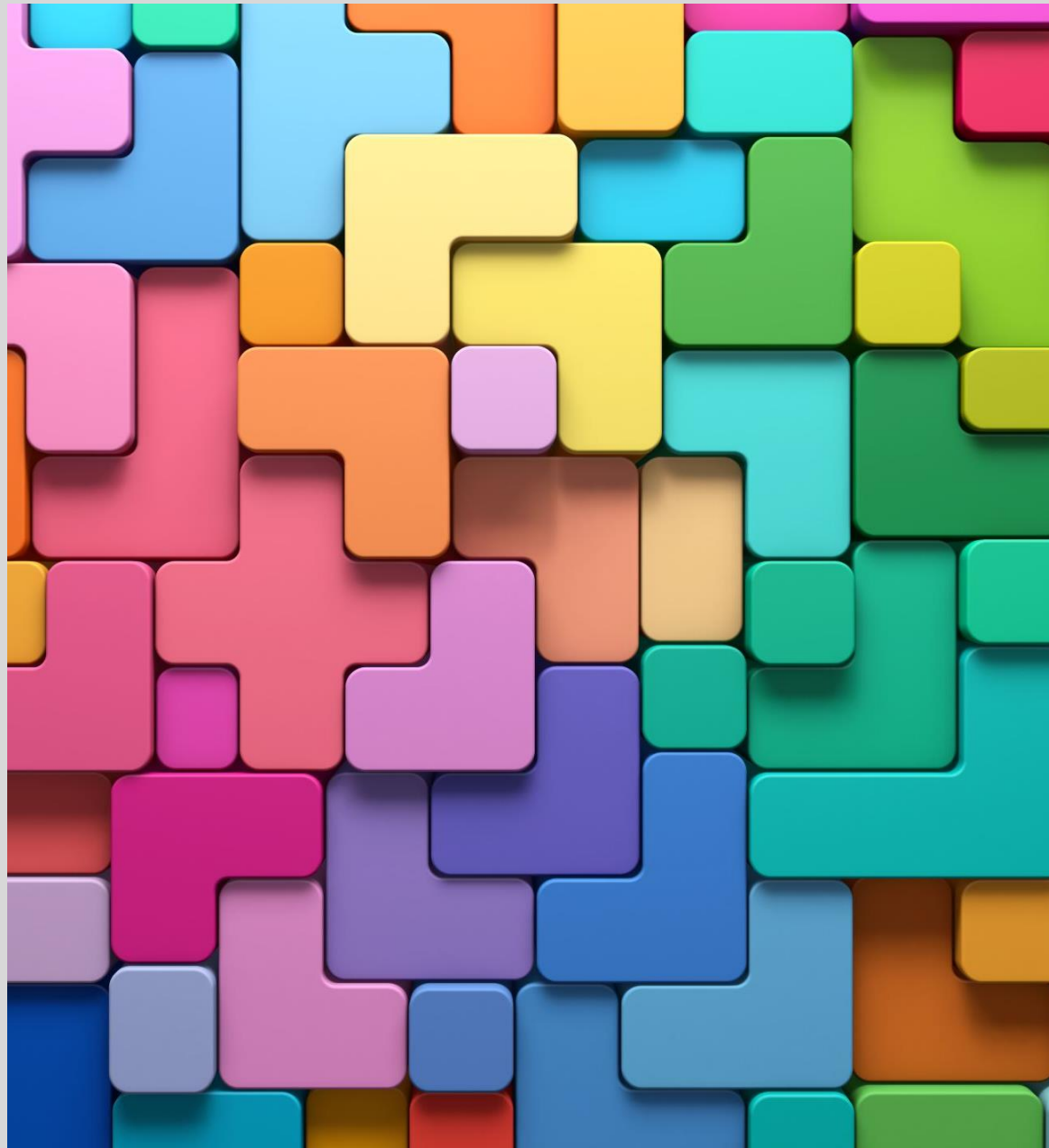
# Raíz etimológica de Resiliencia

*Resilio*

*Volver atrás*

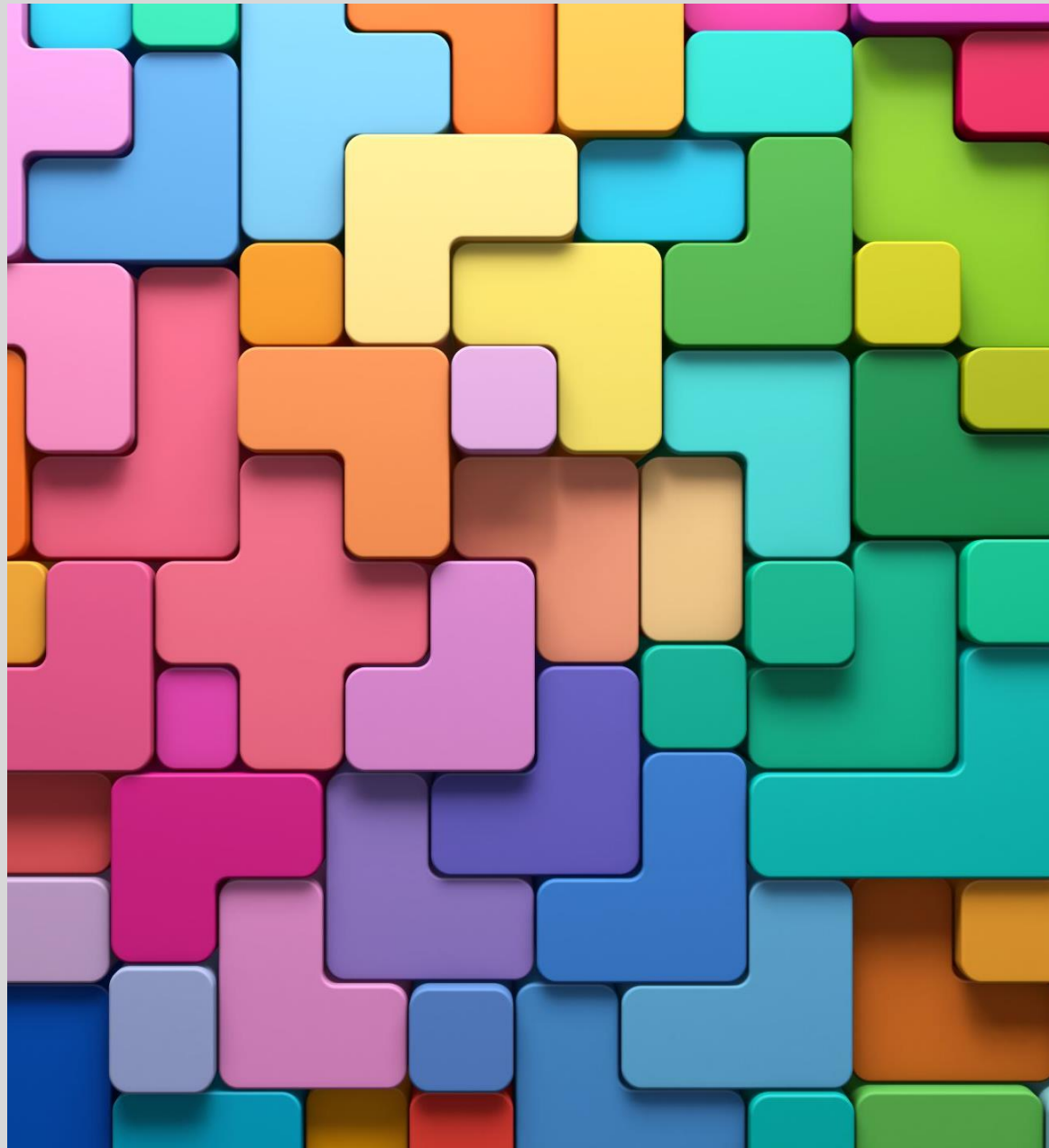
*Volver de un salto*

*Rebotar*



## Significado de resiliencia desde las ciencias sociales y humanas

- Capacidad que tienen las personas para enfrentar y superar experiencias traumáticas, estresantes y de riesgo, así como recuperar su nivel o ritmo de vida



## ELEMENTOS PRINCIPALES DE LA

# RESILIENCIA

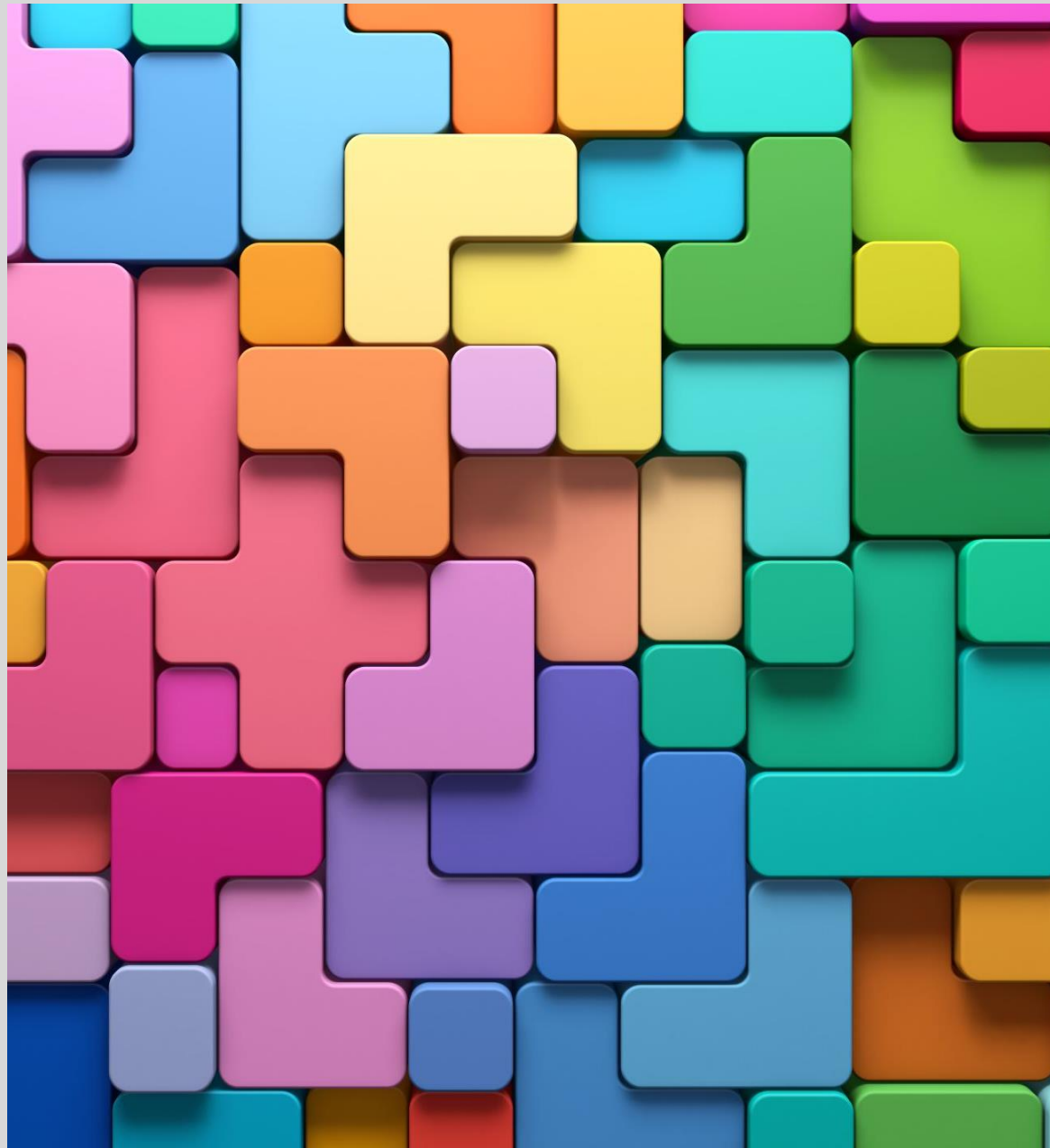
Vulnerabilidad

Riesgo

Protección

Adaptación





Fuentes  
de la

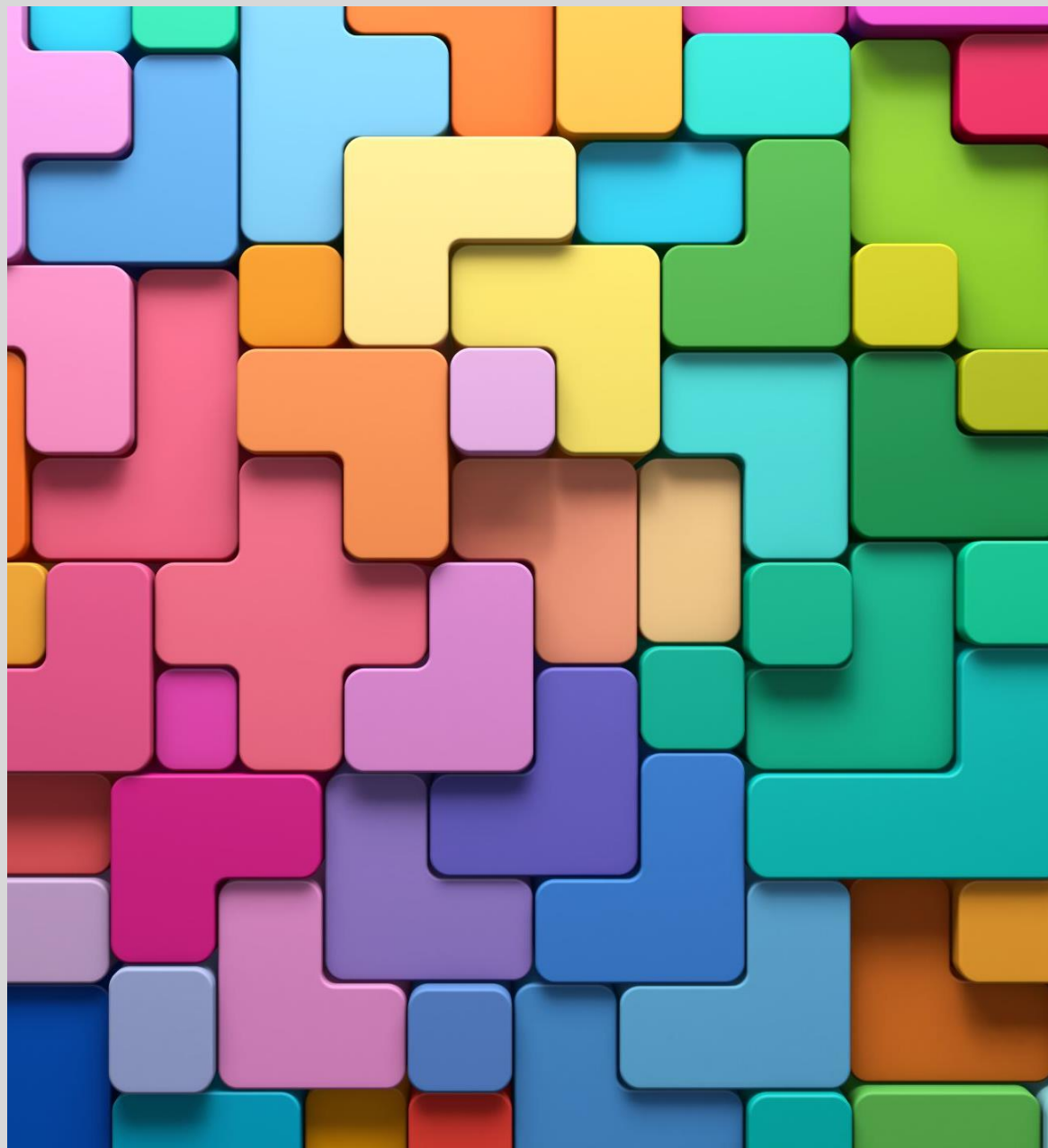
Resiliencia

Yo tengo

Yo soy

Yo puedo

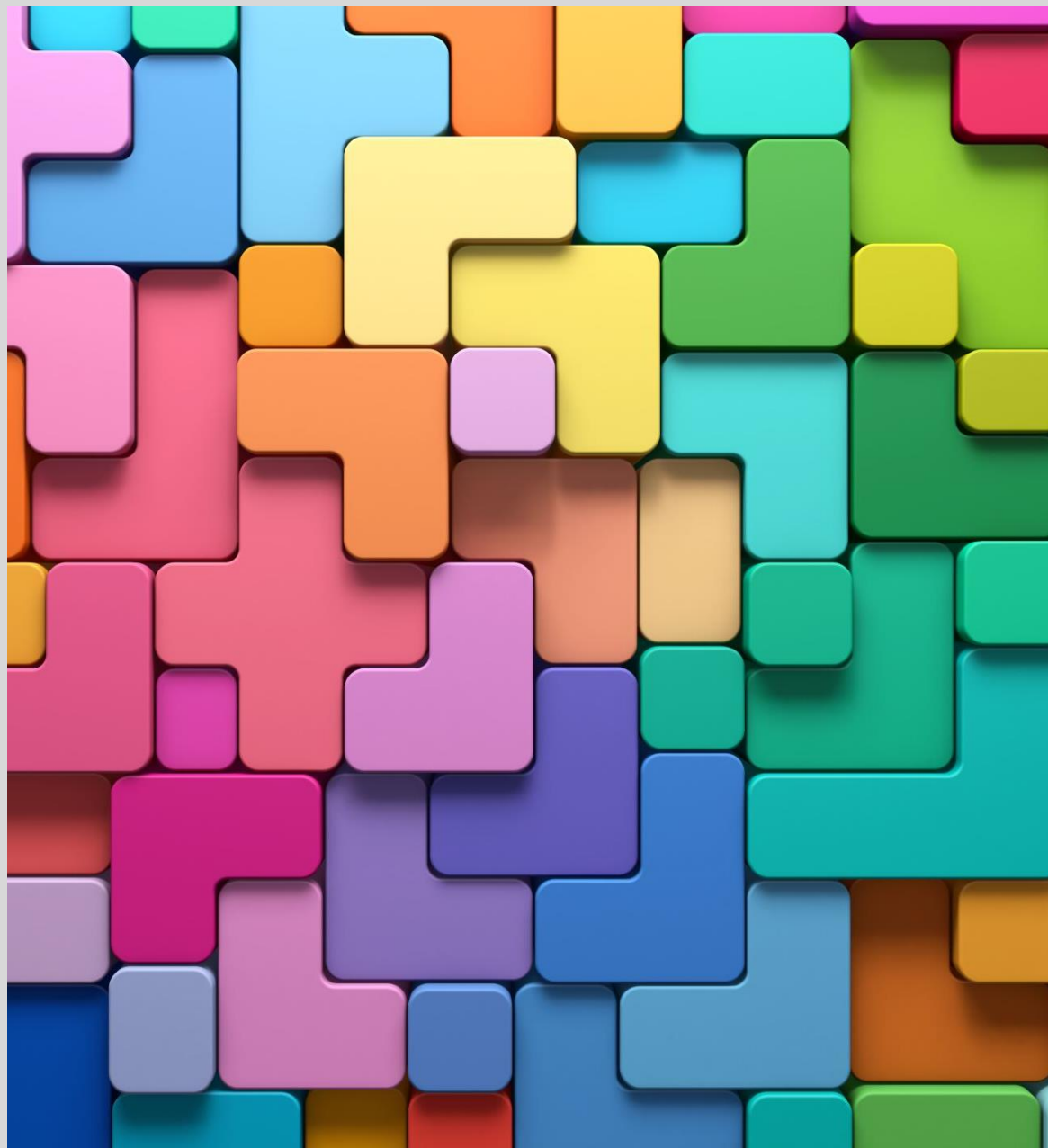
Yo estoy



# Transcendencia

Se refiere a ir más allá de algún límite

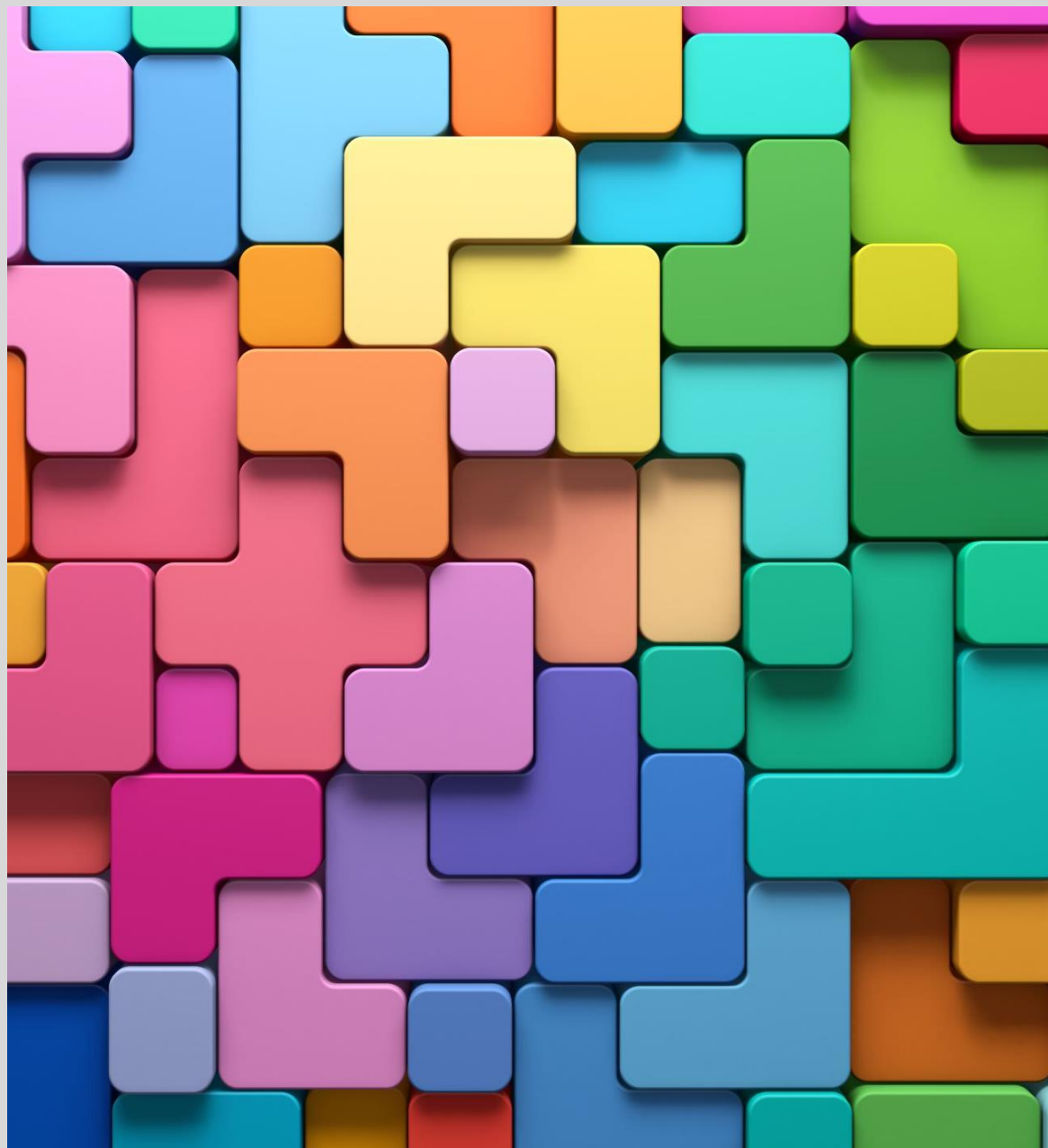




## Transcendencia

...Los límites  
pueden ser físicos o  
simbólicos





# Transcendencia

...Un valor importante en la vida, donde el hombre se supera a sí mismo



## APRENDAMOS A VIVIR

La aventura de la vida es, aprender

El propósito de la vida, es crear

La naturaleza de la vida, es cambiar

El reto de la vida, es vencer

La esencia de la vida, es cuidar

La oportunidad de la vida, es servir

El secreto de la vida, es atreverse

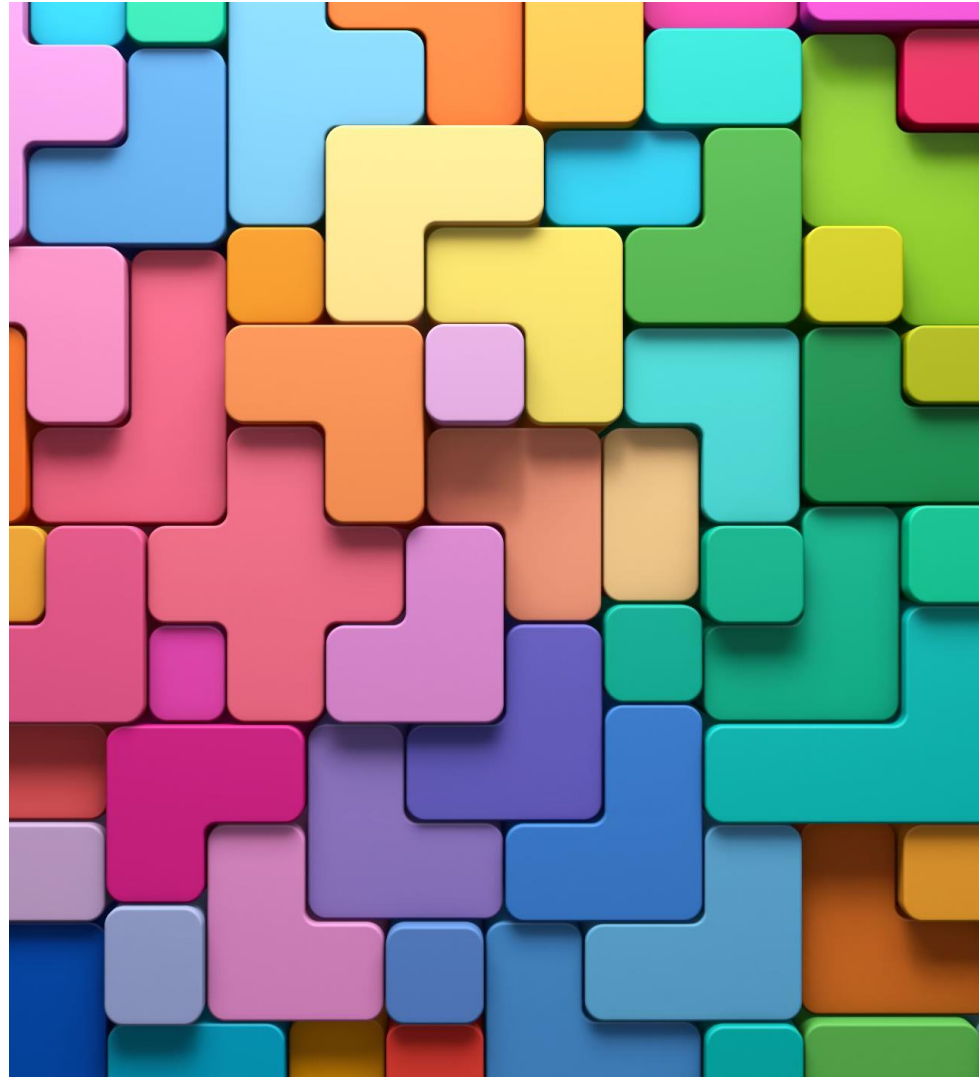
El gusto de la vida, es ofrecer la amistad

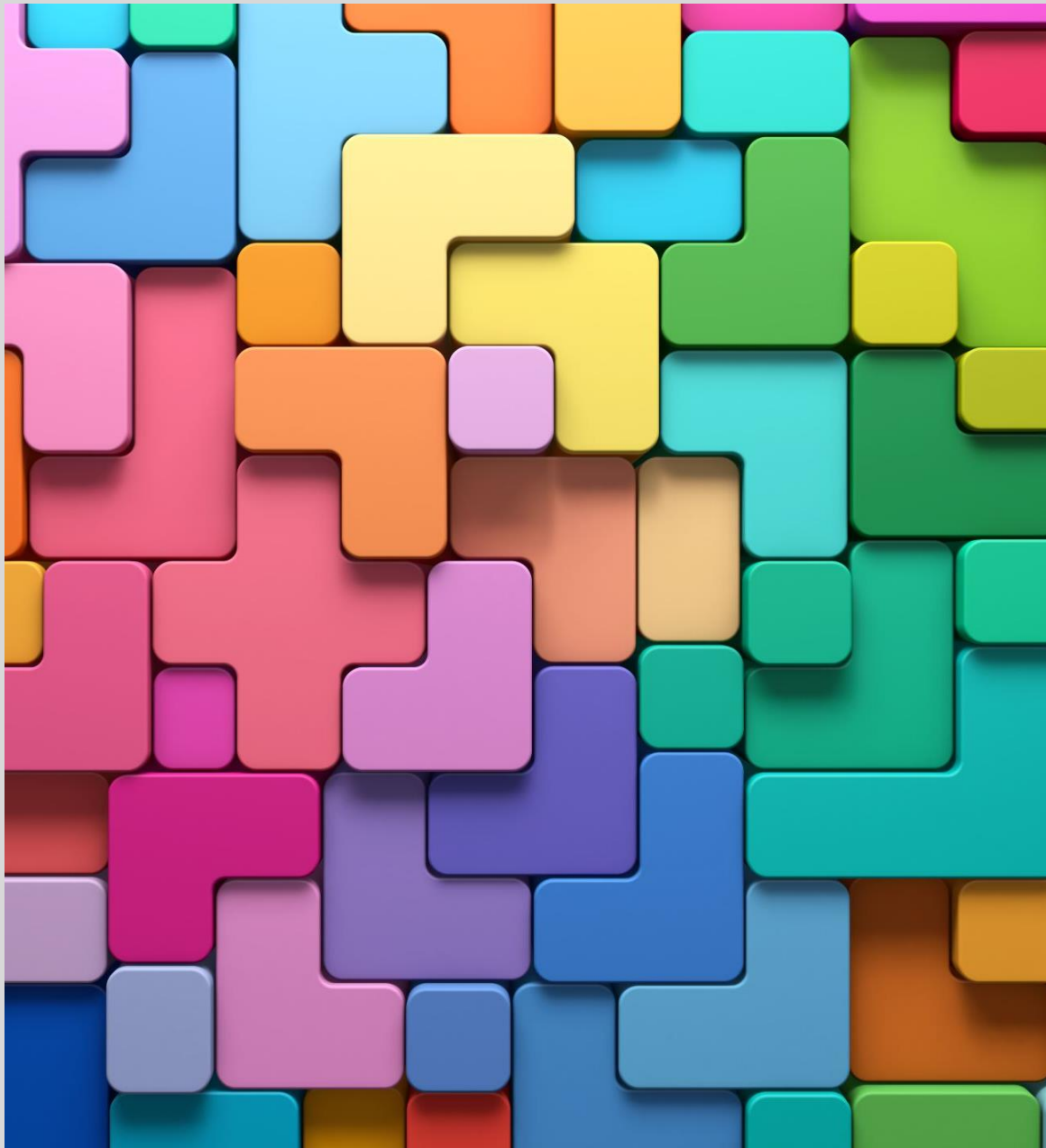
La belleza de la vida, es dar

El gozo de la vida, es amar

El tiempo para  
vivir  
plenamente es

...HOY





# Referencia

- Montes, et al. (2022). Desarrollo personal. Libro de texto basado en competencias. Universidad Autónoma del Estado de México.

# Imágenes

- 1.-<https://www.istockphoto.com/es/vector/el-desplome-de-la-tarde-la-pereza-y-la-postergaci%C3%B3n-posponen-el-trabajo-para-hacer-gm1309720332-399345676>
- 2.-<https://www.istockphoto.com/es/foto/ahora-o-m%C3%A1s-tarde-gm505137598-83527243>
- 3.-<https://pixabay.com/es/photos/bicicleta-sombra-agua-reflexiones-2941428/>
- 4.-<https://pixabay.com/es/photos/demencia-enfermedad-de-alzheimer-3051832/>
- 5.-<https://pixabay.com/es/photos/helado-helado-de-leche-gofre-2367072/>
- 6.-<https://pixabay.com/es/photos/mosaico-azulejos-modelo-textura-3394375/>
- 7.-<https://pixabay.com/es/illustrations/solitario-hombre-llanto-solo-1510265/>
- 8.-<https://pixabay.com/es/photos/ni%C3%B1os-hermanos-hermano-familia-4894710/>
- 9.-<https://pixabay.com/es/illustrations/apret%C3%B3n-de-manos-respecto-cooperar-1830764/>
- 10.-<https://pixabay.com/es/illustrations/mat%C3%B3n-acoso-lugar-de-trabajo-3233568/>
- 11.-<https://pixabay.com/es/vectors/silueta-hombres-frustraci%C3%B3n-5584111/>
- 12.-<https://pixabay.com/es/vectors/autismo-conciencia-mes-nacional-6105112/>
- 13.-<https://pixabay.com/es/illustrations/meditaci%C3%B3n-amor-servicio-compromiso-1820485/>
- 14.-<https://pixabay.com/es/illustrations/colegio-examen-aprender-png-845196/>
- 15.-<https://pixabay.com/es/illustrations/resiliencia-dureza-mantenga-%c3%a9xito-7371385/>

