



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Francisco Javier Jacob Ramírez.

Nombre del tema: Autoestima y trascendencia humana.

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Verónica Martínez Nicolás.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: 6° cuatrimestre

Autoestima y trascendencia humana.

Autoestima.

La autoestima se refiere a la percepción y valoración que una persona tiene de sí misma. Incluye aspectos como la autoaceptación, la autoconfianza, el autorreconocimiento y el autocuidado.

Una autoestima saludable es importante para el bienestar emocional y mental de las personas, ya que influye en cómo se enfrentan a los desafíos de la vida, cómo se relacionan con los demás y cómo se sienten consigo mismas.

Algunas estrategias para cuidar y mejorar la autoestima incluyen:

- ❖ Identificar y desafiar pensamientos negativos y autocríticos.
- ❖ Practicar la autoaceptación y el autocuidado.
- ❖ Celebrar los logros y habilidades propias.
- ❖ Establecer límites saludables en las relaciones.
- ❖ Cultivar la gratitud y la autocompasión.

Respeto a sí mismo.

El respeto a uno mismo es la valoración hacia uno mismo, reconociendo y apreciando tus propias cualidades, habilidades y dignidad como individuo.

Implica tratarte con amor, cuidado y consideración, estableciendo límites saludables y no permitiendo que otros te falten el respeto.

El respeto propio es esencial para mantener una autoestima saludable y disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

Promoción de una buena Autoestima.

La promoción de una buena autoestima es un proceso importante que implica valorarse y aceptarse a uno mismo de manera positiva.

Identificar pensamientos negativos y reemplazarlos por pensamientos más positivos: Trabaja en cambiar la forma en que te hablas a ti mismo.

Cuidar tu cuerpo y mente: Practica hábitos saludables, como hacer ejercicio regularmente, alimentarte de manera balanceada, dormir lo suficiente y reducir el estrés.

Establecer metas realistas y alcanzables: Establece objetivos que sean desafiantes pero alcanzables, y celebra tus logros, por pequeños que sean.

Apreciar tus fortalezas y logros: Reconoce tus habilidades, cualidades positivas y logros, y date crédito por ellos.

Autoestima y trascendencia humana.

Desarrollo Humano y Trascendencia.

El concepto de Desarrollo Humano y Trascendencia se refiere a la idea de que los seres humanos tienen la capacidad de crecer y evolucionar en todos los aspectos de su vida, no solo en lo material o intelectual, sino también en lo espiritual y emocional.

La trascendencia implica ir más allá de uno mismo, conectarse con algo más grande o significativo, ya sea a nivel de comunidad, de valores o de un propósito más elevado.

En términos de desarrollo personal, la trascendencia puede ser un impulso hacia la búsqueda de significado, paz interior, conexión con otros y una sensación de plenitud y realización.

Trascendencia Humana.

Se refiere a la capacidad del ser humano de ir más allá de sus límites físicos y emocionales, buscando un significado más profundo en la vida y estableciendo una conexión con algo más allá de uno mismo.

La trascendencia humana puede ser vista como un proceso de autoconocimiento, crecimiento personal y búsqueda de sentido en la vida.

La trascendencia humana es un aspecto importante en el desarrollo personal y puede contribuir a una vida más plena y satisfactoria.

Algunas posibles claves de trascendencia humana podrían incluir la autenticidad, la compasión, la búsqueda del conocimiento y la sabiduría, la conexión con algo trascendente o espiritual, la práctica del autoconocimiento y la introspección.